



दर्पण संपादकीय विभाग

संपादिका: सुजाता साठे
sujatass@hotmail.com



उप-संपादिका: राजश्री पालकर
rajipalkar@aol.com



मांडणी/सजावट: अपर्णा मटंगे



अनुक्रमणिका

शीर्षक	लेखक	पान क्रमांक
१. संपादकीय	सुजाता साठे	१
२. MMOSF चे पान	अपर्णा मटंगे	२
३. वेगळ्या वाटेवर	सुजाता साठे	४
४. साहित्याचे माणिकमोती	अरविंद गुडी, अमित नगरकर, लाभेश शेवलकर, अमिता कुलकर्णी, शीला सोगल, सोनाली क्षीरसागर शिंगण	८
५. सफरनामा	अर्चना जोशी	२०
६. खाना खजाना	रेखा केळुस्कर	२९
७. सिनिअर्स कॉर्नर	अरुणा पाटणकर	३१
८. शब्दकोडे (उत्तर)	रसिका जोशी	३५
९. उत्तर सांगा पाहू?	रसिका जोशी	३६

अस्वीकरण - या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी व चित्रांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.

संपादकीय

आम्ही ३५ वर्षे न्यू जर्सीला राहून मग फ्लोरिडात आलो. तिथे जून महिना आला की खूप आनंद व्हायचा. थंडी संपल्याचा मोठाच आनंद होता. आता पुढचे तीन महीने मनसोक्त हिंडायचे! मग बार्बेक्युचे, पिकनिक्सना, बीचला जाण्याचे, बागेत काय काय लावायचे ह्याचे मनसुबे सुरू व्हायचे. पण फ्लोरिडात जून महिना आला की वेगळाच सूर ऐकू येतो. अरे बापरे, जून आला. आता उकाडा सुरू होणार! जुलै, ऑगस्ट तर बघायलाच नको! शिवाय हरिकेन्सचा सीझन सुरू होणार! आधीच घराचा इन्शुरन्स एवढा महाग आहे. खरंच एखादे वादळ आपल्याकडे आले, तर कठीणच होईल.

पण तरी जूनमध्ये फक्त फ्लोरिडातच मिळू शकणारा एक मोठाच आनंद आहे. तो म्हणजे जूनमध्ये इथे आंब्यांचा सीझन सुरू होतो. दक्षिण फ्लोरिडाची हवा व जमीन आंब्यांच्या लागवडीसाठी योग्य असल्याने इथे वेगवेगळ्या जातींचे आंबे मिळतात. माझ्या सगळ्या मैत्रीणी बागकामाची आवड असलेल्या आहेत. मग त्यांच्यात चर्चा सुरू होतात. ह्या वर्षी कोणाकडे किती आंबे आले, आता इतक्या आंब्यांचे करायचे काय, माझाच आंबा कसा सगळ्यात चांगला आहे इत्यादी. आंबे मैत्रीणींना द्यावेत, तर त्यांचे तेवढेच आंबे परत येतात. मित्रांना, नातेवाईकांना शिप करून आंबे पाठवावेत, तर तोपर्यंत आपल्या खिशाला बरीच चाट बसलेली असते. पण तरीही घरचे आंबे मनसोक्त खाण्यात, कैऱ्यांची लोणची व वेगवेगळे प्रकार करून खाण्यातली मजा काही औरच! असो.

जून म्हणजे ग्रॅजुएशनचा महिना! ह्यावर्षी हायस्कूलमधून आणि कॉलेजमधून उत्तीर्ण होणाऱ्या सर्व मुलांचे खूप अभिनंदन व उज्वल भविष्यासाठी त्यांना शुभेच्छा!

ह्यावेळेच्या 'दर्पण'मध्ये तुम्हाला वेगवेगळे लेख, कविता, पाककृती वाचायला मिळतील. 'दर्पण'वरचा तुमचा लोभ असाच राहू द्या. आम्हाला तुमचे अभिप्राय जरूर कळवा आणि वेगवेगळे साहित्य पाठवा. धन्यवाद!

लेखिका - सुजाता साठे

sujatass@hotmail.com

MMOSF चे पान

नमस्कार मंडळी,

म्हणता म्हणता जून महिना आला आणि आपण वर्षाच्या मध्यावर येऊन पोहोचलो. मार्चच्या अंकात म्हटल्या प्रमाणे, संक्रांतीचा कार्यक्रम, 'आईच्या गावात मराठीत बोल' हा चित्रपट, 'Understanding Your Financial Future' हे चर्चासत्र MMOSF ने आयोजित केले. त्या नंतर, ३० मार्चला होळीचा सण अगदी 'लई भारी' रित्या साजरा झाला. Patch Reef Park मध्ये झालेल्या होळी-पाडवा सहलीला खूपच छान प्रतिसाद मिळाला. पाहुण्यांचे स्वागत झाले अस्मिता नगरकरने केलेल्या स्वादिष्ट पन्हाणी आणि सोबत होती अमित आणि अस्मिता नगरकर ह्यांनी खास डोंबिवलीहून आणलेली शेगाव कचोरी! त्यानंतर जमलेल्या लहान व मोठ्यांनी वेगवेगळ्या खेळात भाग घेतला, रंगात अगदी रंगून गेले. दुपारच्या जेवणाचे खास आकर्षण ठरले 'unlimited dosa station' आणि मुंबईहून खास मागवलेली पुरणाची पोळी!! चहा घेऊन कार्यक्रमाची सांगता झाली.

होळी नंतरच्या weekend ला, म्हणजे एप्रिल ४ रोजी स्वातंत्र्यवीर सावरकर हा चित्रपट दाखवण्यात आला. हा चित्रपट आपल्याला आणता येईल का असे बऱ्याच जणांच्या मनात होते. ह्या सिनेमाचे सर्व वितरकीय हक्क झी स्टुडिओ, India कडे असल्याने, त्यांच्याशी संपर्क साधण्यासाठी खरंच जंग जंग पछाडले. अखेरीस ह्या प्रयत्नाला यश आले आणि तब्बल १ १/२ दिवसात ह्या सिनेमाचा एकमेव show housefull झाला. अनेक लोकांची इच्छा MMOSFला पुरी करता आली ह्यातच सर्व काही आले.

१२ मे रोजी महाराष्ट्र दिन, 'वाजे पाऊल आपुले' ह्या New England Marathi Mandal च्या कलाकारांनी सादर केलेल्या मराठी नाटकाने साजरा झाला. त्यातील कलाकारांचे जबरदस्त अभिनय कौशल्य आणि सादरीकरण सर्वांच्या पसंतीस नक्कीच उतरले. ह्या कलाकारांच्या सोबत कार्यक्रमाचे खरे चमकते सितारे ठरले, महाराष्ट्र गीताचे गायक आणि आपल्या मराठी शाळेची ४ मुले - मायरा देशपांडे, पार्थ कर्डेल, अनिका फडके आणि सानवी शिंगण. त्यांचे शब्दोच्चार, आत्मविश्वास, पाठांतर, तालाची आणि सुरांची शिस्त खूप प्रशंसनीय होती. उपस्थित प्रत्येक प्रेक्षकांनी त्याला शाबासकी दिली. त्याच्या पालकांचे खूप कौतुक ज्यांनी ह्या मुलांना प्रोत्साहन आणि सर्वतोपरी मदत केली. तसेच कार्यक्रम यशस्वी होण्यामागे मंडळाच्या donorsचा खूप मोलाचा वाटा आहे. Donors ची नावे ह्या प्रमाणे आहेत: मोहिनी व मनोहर आठवले, वंदना व अरविंद गुडी, नीला व विवेक कामत, स्मिता व संतोष कुलकर्णी, मंदाताई कुंडलकर, राजीव कुंडलकर, दीप्ती मानकामे, अपर्णा व दिलीप मटंगे, राजश्री व डॉ नीलकंठ पालकर, उज्वला व जयंत सरदेशमुख, रोहिणी व हेमंत शाह आणि डॉ. सुधीर व डॉ. चारू शिराळी.

१९ मे रोजी 5K fitness walk for a cause MMOSF ने आयोजित केला होता. Central Park, Plantation मध्ये सकाळी ७.३० ते ९.३० असा हा event होता. ADSSL1 gene mutation ने होणाऱ्या Muscular Dystrophy ह्या neuromuscular disease ने लहान वयातच अतुल खुंगरला विळखा घातला. त्याची पत्नी अलका आणि कनिष्ठ कन्या कनिष्का, ह्या बदल खास बोलायला आल्या होत्या. ह्या आजारामुळे त्यांच्या दैनंदिन आयुष्यात येणारे अडथळे व त्यासाठी करावे लागलेले बदल, अलकाने सर्वांच्या दृष्टीस आणले. तसेच संपूर्णतः wheelchair वर असूनही आयुष्याकडे बघण्याचा

दृष्टिकोन, श्रद्धा आणि सबुरीने येणाऱ्या दिवसाला सामोरे जाण्याचा संयम, हे खरंच शिकण्याजोगे होते. ह्या ADSSL1 nonprofit organization साठी MMOSF ने \$500 निधी गोळा केला. हा सर्व निधी मोसफ ने ADSSL1 ला donate केला.

आता उन्हाळ्याचा सुट्टीत, शाळांना सुट्टी सुरु झाल्यावर आपल्यापैकी बरेचजण बाहेरगावी जातात. हे लक्षात घेता, जून, जुलै आणि ऑगस्ट मध्ये मंडळाचे काही कार्यक्रम नसणार आहेत. वर्षाच्या उत्तरार्धात होणाऱ्या प्रमुख कार्यक्रमांच्या तारखांची नोंद घ्यावी.

*गणपती सोहळा – Saturday, Sept 21

*कोजागिरी – Saturday, October 19

*दिवाळी सोहळा – Saturday, November 9

तसेच, August पासून मराठी शाळेची नवीन शाखा आम्ही सुरु करीत आहोत. Broward County च्या Davie मध्ये, एका montessori शाळेने आपल्या मराठी शाळेसाठी जागा उपलब्ध करून दिली आहे. त्या संबंधी काही महत्वाच्या सूचना:

शाळेसाठी नोंदणी August महिन्यात सुरु होईल.

शाळा Broward County School calendar प्रमाणे चालेल.

शाळेसाठी नोंदणी करण्यासाठी MMOSF चे सभासद होणे गरजेचे आहे.

मराठी शाळेत शिकवणारे शिक्षक आणि मदत करणारे शिक्षक हे पूर्णतः volunteer असतात. पालकांकडून सहकार्य अपेक्षित आहे.

ज्यांना मराठी शाळेत शिकवायला किंवा volunteer करायला आवडेल त्यांनी त्वरित माझाशी 954-655-1509 ह्या फोन नंबर वर संपर्क साधावा. मराठी शाळेसंबंधी सर्व माहिती आपल्या MMOSF Whatsapp groups वरून दिली जाईल.

तर मंडळी, MMOSF २०२४-२५ ची कार्यकारिणी समिती नावीन्यपूर्ण कार्यक्रम आणि उपक्रम राबवू इच्छिते. मंडळाने योजलेले कार्यक्रम हे कोणा एका व्यक्तीसाठी नसून, समस्त MMOSF परिवारासाठी असतात. तुमचा सहभाग आणि तुमचा प्रतिसाद मिळाला नाही तर मंडळाला हे उपक्रम राबवायला ऊर्जा देखील मिळणार नाही. कार्यक्रमाला तुमची उपस्थिती हीच कार्यक्रमाच्या यशाची पावती आणि त्यामुळे होते मंडळाची वृद्धी! हे समीकरण आपण सर्वांनी लक्षात ठेवले पाहिजे. आपणा सर्वांना नम्र विनंती आणि आग्रहाचे आमंत्रण कायमच राहिल.

लेखिका - अपर्णा मटंगे

president@mmosf.org

वेगळ्या वाटेवर

मराठी पाऊल पडते पुढे

ह्या सदरात आज मी ओळख करून देणार आहे, ती व्यक्ति तिच्या वेगळ्या वाटेवर फक्त चालतच नाही तर धावते आहे. राजश्रीने तिचे नांव सुचवल्यापासून मला तिला भेटायची उत्सुकता होती. काहीजणांनी कदाचित ओळखले असेल. मी वेस्टनला राहणाऱ्या निलिमा पै बदल बोलते आहे. आत्तापर्यंत ८ मॅरेथॉन्स आणि २५ हाफ मॅरेथॉन्स पळालेल्या निलिमाची आणखी एक खासियत आहे. ती पळतांना पायात शूज न घालता, अनवाणी पायांनी आणि नऊवारी साडी नेसून पळते. काय? विश्वास नाही ना बसत? पण हे अगदी खरे आहे. तिच्या ह्या वेगळ्या प्रवासाबद्दल तिच्याशी गप्पा मारतांना तीन तास कसे गेले कळलेच नाही. आणि एका अगदी साध्या पण हुषार, जिद्दी आणि आपल्या मनाप्रमाणे जीवन जगणाऱ्या एका बिनधास्त व्यक्तीचा परिचय झाला. चला तर, तिची ओळख करून घेऊ या.

मी: "निलिमा, तुझे लहानपण कसे आणि कुठे गेले? लहानपणापासूनच खेळाची आवड होती का?"

निलिमा: "माझे माहेरचे नांव निलिमा देशपांडे. कर्नाटक राज्यात हल्याळ ह्या बेळगांवपासून दीड तासावर असलेल्या छोट्या गावात माझा जन्म आणि दहावीपर्यंतचे शिक्षण झाले. मी कॉन्व्हेंटमध्ये शिकलेली असले तरी सगळीकडे कानडी भाषेचा प्रभाव होता. मला लहानपणी खेळाची अजिबात आवड नव्हती. मला अभ्यास, नाटकात काम करायला आणि वाचायला आवडायचे. मी मराठी आणि कानडी साहित्य खूप वाचले आहे. नंतर कॉलेजला मी धारवाडला शिकायला गेले. तिथे हिस्टरी आणि आर्किओलॉजी मध्ये मास्टर्सची डिग्री मिळवली. शिक्षण संपतानाच विवेक पै ह्यांच्याशी लग्न होऊन मी मुंबईला आले."

मी: "म्हणजे लग्न होईपर्यंत खेळाशी काहीच संबंध नव्हता तर. मग मुंबईला येऊन पुढे काय केलेस?"

निलिमा: "मुंबईला आल्यावर लगेच माझ्या दोन्ही मुलांचा संजना आणि विक्रम ह्यांचा जन्म झाल्याने मी संसारात पूर्ण गुरफटले. पण मला शिकायची आवड असल्याने एकीकडे मॉन्टेसरी टीचर्स ट्रेनिंग, Diploma in Early Childhood Care and Education, Diploma in Psychological counselling असे वेगवेगळे कोर्सेस केले. विक्रम तीन वर्षांचा असतांना २००७ मध्ये मी व माझ्या मैत्रिणीने लॉ कॉलेजला जाण्याचे ठरवले."

मी: "काय? लॉ कॉलेजला जायचे कसे ठरवलेस?"

निलिमा: "ती एक ऐकण्यासारखी गोष्ट आहे. आम्ही दोघी लॉ कॉलेजमध्ये गेलो. तिथे माझ्या मैत्रिणीला प्रवेश मिळाला. पण माझे कॉलेजचे डिग्री सर्टिफिकेट कर्नाटकहून वेळेत आले नसते. म्हणून मला प्रवेश मिळाला नाही. तेव्हा काय करता येईल असे विचारायला मी प्रिन्सिपलना भेटायला गेले. त्यांनी प्रवेश दिला नाही. पण तिथे एका हिस्टरी टीचरची जागा भरायची होती. झी डिग्री बघून तिथल्या प्रिन्सिपलनी मला त्या जागेसाठी विचारले. मला खूपच आश्चर्य वाटले आणि मी त्यांना म्हणाले, "पण सर, मला शिकवायचा कांहीच अनुभव नाही व मी लॉ शिकलेली नाही." तर ते म्हणाले, "मला तुझ्याबद्दल खात्री वाटते की तू



Twice she ran barefoot through Miami for fiv...
www.miamiherald.com

<https://www.miamiherald.com/sports/article239926558.html>

7:34 PM



हिस्टरी शिकलेली आहेस आणि तू हा विषय 'Constitution of India' मुलांना शिकवू शकशील." मग त्यांनी माझा इंटरव्ह्यू घेऊन ती नोकरी मला दिली."

आता थक्क व्हायची पाळी माझी होती. एका अनोळखी माणसाने निलिमावर एवढा विश्वास ठेऊन पहिल्या भेटीत नोकरी दिली! आणि निलिमानेही खूप अभ्यास करून व कष्ट घेऊन त्यांचा विश्वास सार्थ ठरवला. 'प्रवीण गांधी कॉलेज ऑफ लॉ' ह्या पार्ल्याच्या कॉलेजमध्ये तिने ८ वर्षे अमेरिकेत येईपर्यंत नोकरी केली. तो विषय शिकवायला मदत होईल म्हणून Masters in Sociology ही डिग्री घेतली. ह्या सर्व काळात तिच्या सासू सासऱ्यांची तिला खूप मदत झाली.

मग विक्रम चार वर्षांचा असतांना विवेकने मुंबई मॅरथॉनच्या 'ड्रीम रन' ह्या स्पर्धेसाठी ७ किलोमीटर पळण्याचे ठरवले. तो निलिमालाही पळण्यासाठी प्रोत्साहन देत होता. तेव्हा तिला पाठदुखी व स्पॉन्डिलायटीसचा त्रास होत होता. डॉक्टरसुद्धा तिला व्यायाम करायला सांगत होते. पण तिने लक्ष दिले नाही. शेवटी २०१० मध्ये विवेकने मुंबई मॅरथॉनच्या ड्रीम रन म्हणजे ७ km पळण्यासाठी तिचे नांव घातले व तिच्यासाठी आकांक्षा फौंडेशनचा चॅरिटी BIB घेऊन आला. केवळ ते पैसे वाया जाऊ नयेत म्हणून निलिमाने पळायचे ठरवले.

मला तिचे पळण्याचे कारण समजल्यावर हसू आले. BIB म्हणजे तुमचा शर्यतीत पळण्याचा नंबर असतो व त्यात एक चिप असते. तो नंबर शर्टला लावूनच पळता येते. त्यावरून तुम्हाला पळायला किती वेळ लागला ते कळते. निलिमा काहीही तयारी न करता पहिली शर्यत पळाली. काही अंतर पळून तर काही अंतर चालून एकूण ५५ मिनिटात शर्यत पूर्ण केली. पहिल्याच प्रयत्नासाठी हा वेळ चांगला होता. तरीही पळण्याचे तिने फारसे मनावर घेतले नाही.

मी: "मग पुढची शर्यत कधी पळालीस?"

निलिमा: "२०११ मध्ये विवेक आणि त्याच्या मित्रांनी मुंबईची Half Marathon ही शर्यत पळायचे ठरवले. त्यांनी जानेवारीच्या रेससाठी ऑक्टोबरमध्ये ट्रेनिंग सुरू केले. ते आठवड्यातले तीन दिवस नरीमन पॉइंटवर पळायला जायचे. मी पण एक आव्हान म्हणून ही रेस पळायचे ठरवले. पण नेमकी मी पडले व हाताला फ्रॅक्चर झाले. त्यामुळे २ महीने वाया गेले. मग हातात sling घालून महिनाभर प्रॅक्टिस केली. ही रेस माझ्यासाठी खूप कठीण होती. खूपदा मला रडू यायचे, थकायला व्हायचे. एवढा वेळ पळण्याची सवय नव्हती. ही शर्यतही काही अंतर पळून व काही अंतर चालून पूर्ण केली."

मी: "ह्या शर्यतीच्यावेळी तू शूज घातले होतेस का?"

निलिमा: " हो. पहिल्या दोन रेसेस मी शूज घातले होते. पण मला त्यातून आनंद मिळत नव्हता. मी खूप निसर्गवेडी आहे. शूज घातल्याने मला जमिनीचा स्पर्श होत नव्हता. शेवटी मी बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्सची १० km ची रेस शूज न घालता पळाले. आणि मला ते खूपच आवडले. पायांना काहीही त्रास झाला नाही. मग हैदराबादच्या रेसनंतर मी अनवाणी पायांनी पळू लागले. पण हे सगळ्यांनाच जमते असे नाही. विवेकने अनवाणी पायांनी पळण्याचा प्रयत्न केला. पण त्याच्या पायांना मोठे फोड आले. तेव्हा त्याने ते सोडून दिले. मलाही काही वेळा काचा पायात जाऊन किंवा खिळा लागून जखमा झाल्या आहेत. पण तरीही मी शूज घालत नाही. जमिनीवर पळण्याचा आनंद माझ्यासाठी खूप मोठा आहे. २०१० ते २०१५ पर्यंत आम्ही गोवा, वसई, विरार, सातारा, हैदराबाद, ठाणे अशा आणखी काही half marathon पळालो. मला शर्यत पूर्ण करायला २:३०-२:४५ तास लागायचे."



Hyderabad,
Vasai, Delhi...Half
Marathons 🏃🏃

मी: "मग पहिली full marathon कधी पळालीस?"

निलिमा: "२०१५ च्या जानेवारीमध्ये आम्ही मुंबईची पहिली full marathon पळालो. मी शूज न घालता ५ तास व तेरा मिनिटात शर्यत पूर्ण केली. पहिल्याच प्रयत्नाला ही वेळ खूपच चांगली होती. त्यानंतर २०१५ च्या जूनमध्ये आम्ही अमेरिकेत मायामीला आलो."

मी: "मुंबईत चांगले चालले असतांना अमेरिकेत यायचे कसे ठरले?"

निलिमा: "विवेक 'फ्रॅंकलिन टॅपलटन म्युच्युअल फंड' मध्ये नोकरी करत होता. त्यांनी त्याला मायामीला जाण्यासाठी विचारले. त्याला खूप चांगली संधी मिळत होती. त्यामुळे आम्ही अमेरिकेत येण्याचे ठरवले. हा निर्णय आम्ही खूप पटकन घेतला आणि मुंबईची सर्व आवराआवर करून तीन महिन्यात वेस्टनला राहायला आलो."

मी: "सुरवातीचे दिवस कसे होते? मुलांना, तुम्हाला काही अडचणी आल्या का?"

निलिमा: "हो ना. मुलांना शाळेचे वातावरण नवीन होते. त्यांना प्रथम थोडे जड गेले. पण मुले हळू हळू शाळेत रमली. सुरवातीला ओळखी नव्हत्या. त्यामुळे खूप एकटे वाटायचे. मुंबईची खूप आठवण यायची. आम्ही वेस्टनमध्ये रोज वेगवेगळ्या रस्त्यांवरून पळायला जायचो. तेव्हा निराशेतून बाहेर यायला मदत होईल म्हणून आणि पळण्याचा सराव राहावा म्हणून आम्ही २०१६ मध्ये Key West चे half marathon पळण्याचे ठरवले. ही रेस मी शूज न घालता पळाले. इथले लोक ते पाहून थक्कच झाले. पण आमच्यासाठीही हा वेगळाच अनुभव होता."

मी: "मुंबईच्या आणि इथल्या शर्यतीत काय फरक होता?"

निलिमा: "इथे शर्यत सुरू झाली की अगदी शांत असते. कोणी एकमेकांशी बोलत नाहीत. मला तर मुंबईच्या शर्यतीची सवय होती. तिथला माहोल अगदी वेगळाच, खूप उत्साही असतो. खूप लोक प्रोत्साहन देत असतात. वेगवेगळे बॅन्डस गाणी वाजवत असतात, लोकही एकमेकात बोलतात. शर्यत कधी संपते ते कळतही नाही. मलाही खूप बोलायला लागते. मग मी विचार करू लागले की कशामुळे लोक माझ्याशी बोलतील? मग साडी नेसून पळण्याची कल्पना सुचली. शिवाय साडीमुळे भारतात असल्याची जवळीक वाटायची. आधी मी साडी नेसून पळण्याचा सराव केला. नऊवारी साडी नेसली की पळतांना काहीच अडचण येत नाही."

मी: "मग खरंच लोक बोलू लागले?"

निलिमा: "हो ना! त्यांना खूप कुतूहल वाटते आणि मला त्याबद्दल खूप प्रश्नही विचारतात. मलाही त्यांच्या प्रश्नांना उत्तरे देत पळतांना मजा येते."

आता मला तिच्या साडी नेसून पळण्यामागचे कारण कळले. पण तरीही तिच्या ह्या धाडसी निर्णयाचे कौतुक वाटले. आता तर ती साडी नेसून आणि अनवाणी पायांनी पळणारी शर्यतपटू म्हणून मायामीत प्रसिद्ध आहे. २०१७ पासून दरवर्षी निलिमा व विवेक दोघेही मायामी Full Marathon पळतात. शिवाय तिने न्यूयॉर्क, फोर्ट लॉडरडेल ह्या शर्यतीत भाग घेतला आहे. ह्याशिवाय तिने २०२२ मध्ये की वेस्टमध्ये १०० मैल पळण्याची शर्यत पूर्ण केली आहे. ह्या रेसमध्ये ५ लोक (म्हणजे विवेक व त्याचे मित्र) relay पद्धतीने १०० मैल पळाले. नुकतेच तिने Coggins Challenge पूर्ण केले. ह्यामध्ये दर चार तासांनी चार मैल पळायचे व असे ४८ तास पळायचे. चार तासांनी रात्रीची वेळ आली तरीही पळायचे. हे आव्हान पूर्ण करणे सोपे नाही. आणखी एक वेगळी शर्यत ती नवरात्रीत पळते. त्याचे नाव 'Navrun'. म्हणजे नवरात्रीचे नऊ दिवस रोज



९ km पळायचे. पळतांना त्या दिवशी देवीचा जो रंग असेल त्या रंगाचे कपडे घालून ही शर्यत पळायची. ही रेसपण कठीण आहे. कारण रोज एवढे पळायचे पण शरीराला विश्रांती मिळत नाही.

मी: "तुम्ही एवढे पळता तर तुमचा रोजचा आहार काय असतो? शर्यतीच्या आधी कांही वेगळे डाएट असते का? आणि तू अनवाणी पळतेस तर पायांची कांही वेगळी काळजी घेतेस का?"



निलिमा: "वेगळे डाएट अजिबात नाही. आम्ही रोज अगदी साधे रोजचे डाळ-भात, पोळी भाजी असेच जेवतो. शर्यतीच्या आधी केळे, रोजची न्याहारी म्हणजे बेगल, पीनट बटर सँडविच, इडली-सांबार, पोहे, उपमा असे काहीतरी खातो. पळायच्या आधी फार जड खात नाही. पळायच्या आदल्या दिवशी जास्ती कार्बोहायड्रेट्स खातो. पळतांना मध्ये मी पाणी किंवा गेटरेड पिते आणि वाटले तर थोडा खजूर खाते. आणि पायांची काळजी म्हणजे मी नियमित पेडिक्चुर करून घेते. शर्यतीच्या आधी व नंतर पायांना खोबरेल तेल किंवा vaselin लावते."

मी: "आता ह्यापुढे काय नवीन आव्हाने किंवा नवीन गोष्टी कराव्याशा वाटतात?"

निलिमा: "मला आता Ultra Marathon Solo पळायचे आहे. त्यामध्ये ५० किंवा १०० मैल ३ दिवसात पळतात. Durban, साऊथ आफ्रिकेमधील Conrad Marathon पळण्याची ईच्छा आहे. तसेच पेरू देशातील Inca Trail Hiking करायचे आहे. Triathlon साठी पण प्रयत्न करणार आहे."

निलिमा व विवेक पळण्याचा सराव राहावा म्हणून आठवड्यातील तीन दिवस सकाळी ५:३० ते ६:३० नोकरीवर जाण्याआधी १ तास पळतात. २-३ दिवस योगासने करतात. निलिमा सध्या Florida Transportation Department मध्ये District Compliance Officer म्हणून काम करते. ह्या सर्व प्रवासात विवेकचा तिला पूर्ण पाठिंबा आहे. इथे त्यांचे खूप मोठे मित्रमंडळ आहे. दोन्ही मुले आता कॉलेजमध्ये आहेत. मुलांना लहानपणी पळण्याची आवड नव्हती. पण मुलीने नुकतेच एक Half Marathon पूर्ण केले. निलिमाच्या पुढच्या शर्यतींसाठी आणि नवीन आव्हानांसाठी तिला खूप शुभेच्छा! तिने खूप उशिरा म्हणजे दोन मुले झाल्यावर पळायला सुरवात करून इतके यश मिळवले. तिची शर्यत पळण्याची दांडगी ईच्छाशक्ति आणि तिने खूप कष्टाने, व्यायाम करून मिळवलेला शारीरिक फिटनेस वाखाणण्यासारखा आहे. तिच्या ह्या प्रवासातून स्फूर्ती घेऊन काही लोकांना तरी मॅरथॉन पळावेसे वाटेल अशी आशा करते.

निलिमाची ई-मेल: savikrama@gmail.com



लेखिका - सुजाता साठे
sujatass@hotmail.com

साहित्याचे माणिकमोती

Free Will or Destiny?

During our spiritual journey sometimes, we may encounter the question whether the events of our life can be influenced by our free will or are they predetermined by destiny. This question is of paramount importance simply because if it were the latter, then it implies that there is no purpose in doing anything in our lives. Yet, it is a valid question because if we examine our experiences in the past, we begin to see that there were many occasions where the outcomes could not have been logically a result of our efforts and actions. Does this mean that if we have a goal in life, despite our best efforts, there can be no guarantee that we will attain it?

In *Vedanta shastra*, whenever confronted with complex inquiries, it is typical that the response is framed as another question to gain clarity.

In this case the response is the question “Who is asking the question?”

Let us assume that the reply is “I am asking the question.”

Again, the response is another question “Who are you?”

And the reply is “I am Arvind” followed by some particulars we generally find in our driver’s license, passport, and other identification documents. There can be additional characterizations such as names of parents, spouse, profession, educational qualifications, and so on.

Note that all the above are descriptions of the physical entity, namely name and form (Sanskrit terms are *naam* and *rupa*). If we identify ourselves as our physical entity, then we view ourselves to be the ego (*ahamkara*) which is doing the enquiry above. Thereby we assume the characterizations of the ego as being limited, finite, mortal, incomplete, and having bondages. These bondages are in the form of material desires and attachments, and everything else related to *samsara*, namely the cycle of life and death. We do have the choice of free will but within the confinements of the ego. To that extent, we feel we are under the influence of destiny which we cannot control. For example, we have no choice regarding our place and time of birth, and some relationships such as biological parents and siblings. In fact, we see these are the primary factors which can govern a substantial portion of our lives.

In the Upanishads, to explain the concept, a popular metaphor is given about a domestic animal, like a cow that is tethered to a post with a rope. The animal is free to roam around the field for grazing but only within the circle, the radius of which is governed by the length of the rope. For some of us with an urban upbringing and background, think of an escalator we use in a shopping mall or at the airport. If

we wish to go up, we can ride the escalator moving in that direction. In fact, we can also walk on our own while on the escalator, which will increase the speed of our motion. In this example, the motion of the escalator corresponds to “destiny” and our incremental walk is driven by “free will.” The speed of the escalator cannot be changed but we can choose to walk faster or slower (or not walk at all).

This leads us to reflect on the important principle that we can work along with the markings of destiny in a manner that can speed up our progress by use of our free will. Hence, we should try to align our choices of free will with destiny. A foolish person may even try to go down on an escalator that is moving in the opposite direction. Such an individual is (spiritually) ignorant and will suffer due to the consequences of their actions.

Our spiritual masters explain that we are born with innate tendencies and urges (*vasanas*) which are the cause for our desires in life. In other words, *vasanas* are unmanifest desires and serve as one facet of the perception of destiny since they are inherent in our nature. For example, a person with a *vasana* for music will be driven to pursue activities related to music in response to such desires. Hence wise people will try to learn about their *vasanas* and act upon them, while understanding their potential and consequences. They attempt to lead their lives such that their intentions and actions will be productive and beneficial to themselves as well as others.

If living in a democratic society, we are generally led to believe that we have free choice in many spheres of life such as voting, travel, access to jobs, education and so on. If we analyze this idea in more detail, we begin to see that it is not necessarily true that we are free. Our basic needs for survival such as air, water and food must be fulfilled and need to be obtained and consumed properly. We depend on them for survival, so we have no choice in this matter. We have some choice when it comes to what we eat or drink and even this choice is limited. We are free to drive on the roadways to go to places of our choice. Here also, we must follow many rules such as obtaining a valid license, maintaining a road worthy vehicle, payment of registration fees, observing the rules of the road, driving within speed limits and so on.

The above analysis leads us to the second principle that in order to obtain our goal, we must learn the correct rules and observe them. We begin to see that what we perceive as limitations in our life are in fact providing us the guard-rails which enable us to follow the rules for proper behavior. So, this aspect of “destiny” is not one of “freedom lost” but the provision of a conducive environment for us to act in life. The best sources for learning about the mechanics of destiny and understanding the proper choice of action are *Vedantic* scriptures (*Upanishads, Bhagavad Geeta, Brahma Sutras*) and the teachings of our spiritual masters.

At the beginning of this discussion, we started with the enquiry “who is asking the question about free will or destiny.” The above explanations relate to one who is identified with the ego or the limited self. The degree of free will appears to be on a continuum, the more the identification with the ego, the less is the extent of free will. On the other hand, if the same question was answered by one who is Self-

realized (the man of perfect wisdom as explained in *Srimad Bhagavad Geeta*) the response would most likely be: “I was always free and will continue to be free and my free will is the divine will.”

The Self-realized individual has transcended the ego and hence the inherent limitations of *samsara* do not bind them anymore. Furthermore, their free will is perfectly and completely aligned with *Brahman* (pure consciousness). This state of being is liberation (*moksha*), which is the ultimate goal of life. *Vedanta shastra* asserts that we can attain this goal by gaining Self-knowledge which removes the (spiritual) ignorance.

Om Tat Sat

(Dr. Arvind Gudi is a Professor of Decision Sciences, College of Business at Nova Southeastern University. He has been studying and practicing Vedanta for more than 30 years and regularly conducts seminars, executive education workshops, and Satsang sessions).

लेखिक - अरविंद गुडी
agudi@aol.com



साहित्याचे माणिकमोती

ती सध्या काय करते?

‘ती सध्या काय करते’ पिक्चर संपला आणि राजने टीव्ही बंद केला. नकळत त्याच्या ओठी ओळी आल्या,
“हृदयात वाजे समथींग
सारे जग वाटे हॅपनिंग
असतो सदा मी आता ड्रीमिंग”

ओळी गुणगुणल्या आणि त्याने पटकन आसपास कुणी ऐकत आहे का ते बघितले. त्याच्या मनात चोर असल्याने त्याचे दचकणे साहजिक होते. पिक्चर बघताना त्याला अचानक ‘त्याच्या’ तन्वीची आठवण आली होती. खरतर त्याच्या त्या ‘सो कॉल्ड’ लव स्टोरीचा ह्या पिक्चरच्या स्टोरीशी काहीही संबंध नव्हता. फक्त त्याला ती एकदम प्रकर्षाने आठवली इतकेच.

तो ज्युनिअर कॉलेजच्या पहिल्या वर्षाला असतांना फायनल परीक्षेला तो त्याचा वर्ग आणि मग बेंच शोधत पोहोचला, तर चक्क त्याच्या बेंचवर एक मुलगी बसली होती. तो त्या बेंचशी घोटाळला तेव्हा तिने ताडले की बहुदा तोच तिचा ह्या परीक्षेसाठी बेंच पार्टनर असावा. हे लक्षात आल्यावर तिने त्याच्याकडे बघून एक क्युट स्माईल दिले. तिचे ते सुंदर, शुभ्र स्मितहास्य बघून पहिल्याच नजरेत तो वेडावला. कसेबसे तिचे सुंदर हास्य आपल्या मिंगळट हास्याने परतवत तो थोडासा टेकला. तिला तो प्रथमच पहात असल्याने ‘ती तिथे कशी’ असे भाव त्याच्या चेहेऱ्यावर आले. जणू काही ते भाव वाचून ती बोलती झाली, “तू कॉमर्सचा की सायन्सचा? मी आर्ट्सची आहे. ह्या फायनल परीक्षेला कॉपी टाळण्यासाठी असे बसवतात.” तिच्या दिसण्याप्रमाणेच तिचा आवाजही खूप गोड होता. तिच्या आवाजाच्या प्रेमात पडत त्याने तिच्याकडे बघितले. इतक्या जवळून तिच्याकडे बघताना तिचे सौंदर्य त्याला प्रकर्षाने जाणवले आणि साधारण Love at First Sight सारखी त्याची अवस्था झाली. तिच्या सौंदर्याच्या जाळ्यातून सुटायचा प्रयत्न करत तो उत्तर देता झाला, “मी कॉमर्स. मला नव्हते माहीत फायनलसाठी अशी व्यवस्था असते. चांगली आहे आयडिया कॉपी टाळण्यासाठी. तू आर्ट्स ना, म्हणून कधी बघितले नाही तुला.”

“अध्या, मला बघितले नाहीस तू? अरे, हयावर्षीच्या गॅदरिंगमध्ये मी एका नाटकात होते आणि दोन गाणी पण गायली मी. तू नव्हतास का गॅदरिंगला?” चेहेऱ्यावर अतीव आश्चर्य आणून तिने विचारले. तिचा तो प्रश्न ऐकून त्याला गॅदरिंग अटेंड न करता, ती कॉलेजची हक्काची सुट्टी समजून, ट्रीपला जायच्या आपल्या निर्णयाबद्दल स्वतःचा प्रचंड राग आला. पण खरं कारण सांगून तिच्यासमोर इज्जत घालवण्यात काहीच अर्थ नव्हता. वेळ मारून नेण्यासाठी त्याने सांगून टाकले, “नाही ना... आयत्यावेळी घरी जरा प्रॉब्लेम झाला आणि येताच नाही आले मला. खूप काही छान मिस केले वाटते मी.”

त्याच्या शेवटच्या वाक्यावर ती किंचित लाजली. इतक्या छान प्रकारे त्याने अप्रत्यक्षपणे तिची तारीफ केली होती हे तिला जाणवले. विषय बदलण्यासाठी तिनेच सांगितले, “म्हणजे तुला माझे नाव माहीतच नसणार. मी स्वाती... स्वाती चांदोरकर” असं म्हणत तिने चक्क शेकहँडसाठी हात पुढे केला. तिचा हात हातात घेताना, त्याच्या हाताला

अगदी किंचित थरथर आणि घशाला कोरड पडली होती. एखाद्या इतक्या सुंदर मुलीच्या इतक्या जवळ बसून असे संभाषण त्याच्या आयुष्यात प्रथमच होत होते. तरीही परिस्थितीचे भान सुटू न देता तो उत्तरला,

“मी राज... नाम तो सुना होगा”. त्याच्या ह्या फिल्मी बोलण्यावर तिच्या तोंडून खळाळते हास्य सांडले आणि राजला सुखावून गेले.

वर्गात सर आले आणि दोघेही सावरून बसले. तिच्यावरून नजर हटल्यावर तो थोडा भानावर आला आणि त्याचे विचारचक्र सुरू झाले. विचार १००% तिच्याच भोवती रंजी घालत होते. ती बाजूला बसली असूनही तो आता डोळे मिटून तिला आठवत होता.

परीक्षेसाठी येतांना तिचा पेहेराव अगदी साधा, पण तिला अतिशय शोभून दिसणारा होता. निळ्या टाईट जीन्सवर तिने पिवळा टाईट टॉप घातला होता. त्या पेहेरावात तिचे सौंदर्य आणि तिची शेलाटी अंगकाठी एकदम उठून दिसत होती. डोळे मिटून तिचा चेहेरा त्याने डोळ्यासमोर आणला, तेव्हा त्याला मघाशी न जाणवलेली एक गोष्ट जाणवली. ह्या आधुनिक पेहेरावावर तिने चक्क कपाळावर बरोबर दोन भुवयांमध्ये एक बारीक टिकली लावली होती. हे आठवल्यावर त्याला स्वतःच्या निरीक्षणशक्तीचा अभिमान वाटला, पण त्यावर विश्वास बसला नाही. त्याने वळून तिच्याकडे बघितले. तिला ते जाणवले आणि तिनेही मान वळवली. राजने तिच्या कपाळावर टिकली बघितली आणि आश्चर्य वाटत असतांनाच त्याने मनातल्या मनात स्वतःची पाठ थोपटली. त्याने प्रथम वळून बघितले असल्याने तिच्या चेहेऱ्यावर प्रश्नचिन्ह आले.

“अगं काही नाही, तुला बेस्ट लक द्यायचे राहिले.” म्हणत त्याने हात पुढे केला.

“हो, अरे तुला सुद्धा शुभेच्छा!” म्हणत तिने शेकहँड केला. आपल्या हातात जणू लोण्याचा गोळा आला आहे किंवा एखाद्या रेशमी कपड्याच्या खांडात आपण हात घातला आहे, असे मऊ लुसलुशीत फिलिंग त्याला आले. संभाषण वाढवण्यासाठी आणि जमेल तेवढा वेळ हात हातात धरण्यासाठी त्याने चेहेऱ्यावर आश्चर्य पांघरले आणि तिच्या कपाळावर नीट बघत बिनधास्तपणे तिला विचारले, “ए, तुझ्या कपाळाला काही लागले आहे की तू चक्क ह्या मॉडर्न ड्रेसवर टिकली लावली आहेस?” त्याच्या ह्या प्रश्नावर हसत तिने आपला हात सोडवून घेतला आणि म्हणाली, “बरंच बारीक लक्ष आहे म्हणायचे.”

तिच्या ह्या वक्तव्यावर त्याचा चेहेरा कावराबावरा झाला. आपण चुकून एखादी अदृश्य रेषा पार केली की काय असे त्याला वाटून गेले. त्याच्या चेहेऱ्यावरील ते भाव बघून खुसखुसत ती बोलली, “अरे, ती माझी परमनंट टिकली आहे. म्हणजे बरोबर तिथेच तो तीळ आहे. त्यामुळे ड्रेस कुठलाही असो, माझी टिकली असतेच” “तीळ नाही, ब्युटी स्पॉट” त्याच्या तोंडून पटकन निघून गेलं आणि लाजून तिने मान फिरवली. आपल्या ह्या धाडसाने राजला स्वतःलाच गरगरल्यासारखे झाले. तेवढ्यात सरांनी सगळ्यांना शांत राहण्यास सांगितले आणि पेपर वाटायला घेतले. सगळ्यांनी आपापली पेन आणि हॉल तिकीट काढून ठेवली आणि सगळे पेपर मिळण्याची वाट बघायला लागले.

त्या दिवशी पेपरमध्ये त्याने काय लिहिले त्याला कधीच आठवले नाही, पण संपूर्ण तीन तास तो तिची जवळीक अनुभवत बसून होता. पेपर झाल्यावर दोघे गप्पा मारत बाहेर आले आणि दोन मिनिटे त्याच्याशी बोलून आणि छानसे हसत त्याला बाय करून ती निघून गेली.

ती जाता क्षणी त्याच्या मित्रांनी त्याला घेरले आणि तिच्याबद्दल आणि त्यांच्या ओळखीबद्दल विचारून भंडावून सोडले. त्यांच्या बोलण्यावरून त्याला कळले की आत्ता जिच्याबरोबर तो तीन तास घालवून आला आहे, ती चक्क कॉलेज क्रश आहे. तिच्याशी बोलायला, तिच्या एका हास्यासाठी अख्ख कॉलेज मरते आहे. स्टुडंट्स तर होतेच, पण काही प्रोफेसरसुद्धा तिच्यासाठी वेडे होते. हे सगळे ऐकून राज आपल्या भाग्याचा स्वतःच हेवा करायला लागला. तो संपूर्ण दिवस राज वेगळ्याच धुंदीत होता.

मग परीक्षा संपेपर्यंत त्यांच्यात खूप छान मैत्री झाली. राज तिचे अगदी जवळून बारकाईने निरीक्षण करत होता. तिचा ड्रेसिंग सेन्स, मेकअप सेन्स खरोखर वाखाणण्याजोगा होता. तिला तिच्या प्रसिद्धीचा सार्थ अभिमान होता, पण आश्चर्य म्हणजे तिच्यात गर्वाचा लवलेशही नव्हता. त्याच्याशी ह्या दिवसात छानशी मैत्री करताना तिला काहीही गैर वाटले नाही. परीक्षेच्या शेवटच्या दिवशी निरोप घेताना मात्र तिने फिरकी घेतलीच. बाय म्हणताना शेकहँड करत ती बोलली, "आता झालेली ओळख तर नाही विसरणार ना? गॅदरिंगला नव्हतास तरी आता ओळखतोस ना मला?" म्हणत ती झक्कास खळाळून हसली.

त्या वर्षी समर वेकेशन त्याला खूप जास्त मोठी वाटली. कॉलेज परत सुरू झाल्यावर, ती त्याला परत भेटली आणि त्यांच्यातील निर्माण झालेली निखळ मैत्री तशीच सुरू राहिली. सगळ्या कॉलेजचा जीव असलेली मुलगी आपली मैत्रीण आहे, ह्याचा त्याला सार्थ अभिमान वाटत होता. हळूहळू लोकं त्यांच्याबद्दल कॉमेंट्स करायला लागले. त्यांचे सतत बरोबर राहणे त्यांना खटकू लागले. राजचा ग्रुप तर त्यांच्या गप्पांमध्ये तिला राजची सिमरन म्हणायला लागला. राजलादेखील तिच्याबद्दल काही विशेष वाटायला लागले होते, पण त्याने त्याची मैत्रीची मर्यादा कधीही ओलांडली नाही. ही त्यांची खूप छान निस्वार्थी, निरागस मैत्री कॉलेजच्या शेवटच्या वर्षापर्यंत कायम होती.

फायनल परीक्षेच्या तारखा जाहीर झाल्या आणि शेवटच्या पेपरनंतर तिला प्रोपोज करायचे त्याने ठरवले. त्या आधीच एक दिवस स्वाती त्याला त्यांच्या आवडत्या हॉटेलमध्ये घेऊन गेली आणि चक्क त्याच्या हातात तिने तिच्या लग्नाची पत्रिका ठेवली. ती खूप आनंदात होती आणि खूप बडबडत होती पण त्याला काहीही ऐकू येत नव्हते. परीक्षेच्या नंतर लगेच लग्न करून ती अमेरिकेला जाणार होती इतकेच त्याला कळले. स्वतःच्या मूर्खपणाला बोल लावत, जड अंतःकरणाने, त्याने तिला गुड विशेष दिल्या आणि हळूच पाय काढता घेतला.

त्यानंतर परीक्षा होईपर्यंत त्याने तिला भेटणे टाळले आणि तो तिच्या लग्नालादेखील गेला नाही. ती लग्नात त्याला शोधत होती आणि आता अमेरिकेला निघून गेली, इतकी माहिती त्याला मित्रांकडून मिळाली. त्यानंतर आजतागायत त्याला तिची काहीही खबर नव्हती. सुरवातीचा घाव सोसून तो देखील आपल्या आयुष्यात पुढे सरकला होता आणि आता एका छानशा बायकोबरोबर सुखाचा संसार करत होता. तरीही आत्ता त्याला इतक्या वर्षांनी स्वातीची खूप आठवण येत होती. त्याच तंद्रीत त्याने फोन काढला आणि प्रकाशचा नंबर फिरवला. जनरली सगळ्या ग्रुपमध्ये असा एक पक्या असतोच, जो केवळ इतरांच्या मदतीसाठी सगळ्यांचे नंबर ठेवत असतो. इतक्या काळाने राजचा फोन

बघून पक्या समजून गेला. हसून फोन उचलत त्याने विचारले "बोल रे साल्या, आहेस कुठे तू? आज इतक्या वर्षांनी आठवण आली म्हणजे काहीतरी काम असणार."

त्याने इतक्या सरळपणे मुद्याला हात घातलेला बघून राज वरमला, पण त्याला पुढील बोलणे सोपे झाले. त्यानेही हसून प्रेमळ शिवी स्वीकारली आणि विचारता झाला, "अरे काही विशेष नाही, जरा बघत होतो तुझ्याकडे स्वातीचा नंबर आहे का. सहज आज आठवण आली." त्याने कितीही सहज आवाजात विचारले तरी पक्या एकदम उडलाच. "अरे स्वाती म्हणजे तुझी स्वाती, ना? अरे मग तुझ्याकडे हवा तिचा नंबर." म्हणत हसायला लागला. त्याचे ते बोलणे आणि त्यातील 'तुझी स्वाती' ऐकून राजला खोल आत गुदगुल्यापण झाल्या आणि त्याचे बोलणे खरे असल्याने थोडे वाईटही वाटले. पण मग जास्त न ताणता पक्याने त्याला नंबर दिला आणि महत्वाचे म्हणजे बातमी दिली, की स्वाती आता इथेच आहे, अमेरिकेत नाही. मग थोडा वेळ दोघे स्वाती ह्याच विषयावर बोलत राहिले.

फोन ठेवून खुशीत राज वळला आणि हाताची घडी घालून मिस्किल चेहेऱ्याने शांतपणे त्यांचे बोलणे ऐकणाऱ्या बायकोला बघून प्रचंड दचकला. ती कधीपासून इथे उभी आहे आणि तिने काय काय ऐकले आहे, ह्या विचाराने त्याची बोंबडीच वळली. त्याची ती अवस्था बघून बायकोला मनापासून हसायला यायला लागले. हसता हसता तिने फक्त एक भुवई उडवून काही न बोलताच विचारले, "काय चालू आहे?". राज अजूनच बावचळला. काय बोलावे ते त्याला समजेना. तिने काय काय ऐकले आहे आणि आता कुठल्या बोलण्याचा अर्थ ती काय घेईल, ह्याचा त्याला काहीच अंदाज येईना.

शेवटी त्याची दया येऊन बायकोनेच प्रेमाने त्याला बाजूच्या सोफ्यावर बसवले आणि त्याच्या शेजारी बसून तिने समजुतीने बोलणे सुरू केले.

"अहो, स्वाती म्हणजे तुमची कॉलेजमधील मैत्रीण ना? इथेच असते ना ती? आठवण आली आहे ना? मग करा कॉल, किंवा सरप्राइज म्हणून जाऊन भेटून या... हवे तर अजून लोकांना बोलवा आणि रि-युनियन करा."

तिचे बोलणे ऐकून राजला कळेना की ती त्याची फिरकी घेते आहे, का खरच मनापासून बोलते आहे. शेवटी थोड्यावेळ तिच्याशी बोलून त्याला तिच्या बोलण्यातील खरेपणा जाणवला आणि आपल्यावरील विश्वासाने तिने आपल्याला आपणहून परवानगी दिली आहे, हे बघून खूप छान वाटले. तिचा हात हातात घेऊन अलगद दाबून त्याने आपल्या भावना तिच्यापर्यंत पोहोचवल्या.

दुसऱ्याच दिवशी सगळा जामानिमा करून राज निघाला, तेव्हा बायकोची मिस्किल नजर त्याला खुमासदार चिमटे काढीत होती. पत्ता शोधून घर मिळाल्यावर, बेलचे बटन दाबायच्या आधी त्याने सरावाने मागच्या खिशातील कंगवा काढून भांग ठीकठाक केला, पटकन रुमालाने घाम पुसला आणि मग धडधडत्या छातीने त्याने बेलचे बटन दाबले. मनात कालच्या सिनेमातील आर्या आंबेकर आणि तेजश्री प्रधान असल्याने आणि त्याची स्वाती त्याकाळात आर्यासारखीच सुंदर असल्याने, त्याच्या आशा गगनाला भिडल्या होत्या. आतून "कोणsssss?" अशी मंजुळ आवाजात विचारणा झाली आणि पाठोपाठ दार उघडले गेले. समोर गोल पातळ नेसून, अत्यंत साध्या वेषात एक वयस्क स्थूल बाई उभी होती. मुळचा गोरा रंग आता रापल्यासारखा दिसत होता. गळ्यात फक्त एका नाजुक

चेनशिवाय कुठलेही दागिने नव्हते. डोळ्यावर जाड काचांचा चष्मा होता. नीट बघण्यासाठी तिने चष्मा हलवला आणि राजने तिच्या कपाळावर बारीकसा काळा तीळ बघितला. तो तीळ बघताच, राजच्या सर्वांगाला ४४० वोल्टचा शॉक लागला. 'हीssssss स्वाती'??? आत्तापर्यंत कुणीतरी अनोळखी स्त्री असावी ह्या अपेक्षेने बघणाऱ्या राजला हा अपेक्षाभंगाचा धक्का खूप जोरात बसला. 'वक्त ने किया क्या भयानक सितम'.

त्याच्या चेहेऱ्यावरील झरझर बदलणारे भाव प्रश्नार्थक नजरेने बघत, ती दरवाजात अवघडून उभी होती. काही क्षणात स्वतःला सावरून राजने तिला स्वतःची ओळख करून दिली. परत एकदा त्याला अपेक्षाभंगाचा धक्का बसला, जेव्हा तिला राजची ओळखच पटत नव्हती. त्यालाच जुन्या गोष्टी सांगून स्वतःची ओळख द्यावी लागली. त्याचा उत्साह एव्हाना रसातळाला गेला होता. तो उत्साह साफ झोपला, जेव्हा ओळख पटल्यावर तिने शांतपणे विचारले, "ओह, ओके... राज... काही काम होते का?"

इतक्या वर्षांनी, इतका जवळचा मित्र भेटल्यावर असे? "काही काम होते का?"

"काही नाही, सहज इथून जात होतो तर थांबलो. असू दे, निघतो मी" म्हणत त्याने काढता पाय घेतला. तो वळताच त्याच्या मागे दरवाजा बंद झाला.

अत्यंत उत्साहाने, पूर्वीच्या मैत्रिणीला बायकोच्या संमतीने भेटायला घराबाहेर पडलेला नवरा, अगदी थोड्याच वेळात भ्रमनिरास झाल्याचा चेहेरा घेऊन परततो, तेव्हा 'काय झाले' हे विचारायचे नसते, इतके समजून घेणारी बायको मिळाली म्हणून राजला मनापासून बरे वाटले. संपूर्ण दोन दिवस तो आपल्याच तंद्रीत होता. त्या दोन दिवसातील त्याच्या 'वीकडे' च्या ड्रिंक्सकडेही तिने दुर्लक्ष केले. पहिल्या क्षणापासून बायकोने दिलेला सपोर्ट मनोमन जाणवून, तिसऱ्या दिवशी तो बायको समोर रिता झाला. कुठल्याही प्रतिक्रियेपासून दूर राहून, तिने ते सगळे ऐकून, समजून, जाणून आणि सोडून दिले. तिच्यामुळे परत त्यांचे आधीचे नॉर्मल लाईफ विनासायास सुरू झाले.

असाच एक मोकळा दिवस होता, दोघे गप्पा मारत बसले होते, समोर टीव्ही चालू होता आणि आधीचा सिनेमा संपून नवीन सिनेमा लागला. दोघांनी अभावितपणे टीव्हीकडे बघितले. सर्टिफिकीटवर नाव होते 'ती सध्या काय करते'. राजने उडी मारून रिमोट हस्तगत केला आणि एका क्षणात तो टीव्ही त्याने निर्जीव केला. त्यामागील संपूर्ण कहाणी माहीत असलेली त्याची बायको राजची ती धडपड बघून सुरवातीला खुसखुसून आणि मग मोठ्याने हसायला लागली. तिच्या हसण्याने सुरवातीला बुजलेला राज हळूहळू त्याची मज्जा घ्यायला लागला. झालेला प्रसंग थोडासा लाजिरवाणा असला, तरी आता त्याला तो विनोदीच वाटला लागला होता.

हळूहळू तोही तिच्या हसण्यात सामील झाला आणि त्या सात मजली हास्यात 'ती सध्या काय करते' ह्याची कुणालाही, काहीही फिकीर उरली नाही.

लेखक - अमित नगरकर
nagarkaramit@gmail.com

साहित्याचे माणिकमोती

कुठे आहेस मित्रा?

कुठे आहेस मित्रा
कधीतरी भेटत जा
कसं चाललंय तुझं
जरा खुलून बोलत जा!

वाग जरा मोकळा चाकळा
हो जरा जगावेगळा
आयुष्य आहे सारीपाट
पाहतोस तू कशाची वाट?

मार जरा गप्पा टप्पा
आठवणींमध्ये रमत जा
वेळ काढून थोडासा
मित्रांसंगे खेळत जा!

वाटले जरा एकटे कधी
फोन वोन करत जा
नाही खूप बोललास तरी
मन मोकळे करत जा!

चाळीशी आली आता
जगण्यासाठी हसत जा
उणे दुणे दुःख सारे
हसण्यावारी नेत जा!

मित्र असतात कशासाठी
हक्क जरा बाळगत जा
आम्ही जातो सैरभैर
दिलखुष तू जगत जा!

पैसा नको, अडका नको
कधी तरी भेटत जा
मन नको मारू मित्रा
बिनधास्त तू नडत जा!

मित्र आहेत मधासारखे
गुलकंद म्हणून विरत जा
आयुष्याच्या प्रत्येक क्षणी
गोडी तू चाखत जा!

कुठे आहेस मित्रा
कधीतरी भेटत जा
कुठे आहेस मित्रा
कधीतरी भेटत जा!

लेखक - लाभेश शेवलकर
labhesh.shewalkar@gmail.com

साहित्याचे माणिकमोती

माझ्यातली मी

माझ्यातली मी, हरवले आहे
काळाच्या ओघात वाहते आहे
स्वप्नांचे रंग विसरले आहे,
रंगांच्या छटा शोधते आहे

माझ्यातली मी हरवले आहे
चढाची वाट चुकली आहे
पावसाची सर सुकली आहे,
सुरांची लकेर हुकली आहे

माझ्यातली मी हरवले आहे
कोणाला शोधत हिंडते आहे ?
माझी मी.....मी इथेच आहे,
कालची मी मात्र सुकले आहे

पण नाही,
करायचीय मला रंगांची उधळण
बांधायचय मला गंमतशीर घर
गायचय मला प्रेमाचं गाणं,
हिंडायचय मला जगाच्या पाठीवर

चढायचेत मला उंच डोंगर
बघायचाय मला अमर्याद सागर
गायचय मला प्रेमाचं गाणं,
गुणगुणत सुरांची लकेर

तर मग,

माझ्यातली मी सापडलीच पाहिजे
धुक्याचा पडदा विस्कटलाच पाहिजे
रेघांचा गुंता सोडवलाच पाहिजे
चढाची वाट शोधलीच पाहिजे,
माझ्यातली मी सापडलीच पाहिजे

लेखिका - अमिता कुलकर्णी

Hamilton_8@yahoo.com

साहित्याचे माणिकमोती

कैरी ग कैरी

मी आज केला मेथांबा
गुळाचा त्याला पाठींबा
लाल मिरचीने केला खोळंबा!

हिंगाने मारला नाकाला हिसका
मेथीदाण्याने मारला तेलात ठुमका
मीठाने लगबग मारला की छक्का!

शेवटी मारला लाल रंगाचा शिपका
बाटलीत मेथांबा मारतोय मुरका
सगळ्यांना २,२ चमचे मिळेल बंर का!



लेखिका: शीला सोगल
sudham54@comcast.net



साहित्याचे माणिकमोती

चारोळी

चारोळी म्हणजे
नसतात फक्त चार ओळी
असतात ती शब्द सुमनं
अन त्यांना गुंफणारा एक माळी...
- सोनसावी



चमकदार डोळे तुझे
जणु नवा कोरा हिरा
निखळ हास्य तुझे
जणु खळखळून वाहणारा झरा...



लेखिका - सोनाली क्षीरसागर शिंगण
Sunshine.33472@gmail.com



सफरनामा

दक्षिण भारताची सफर

आपल्या दर्पण मासिकाच्या प्रवासवर्णन शृंखलेमध्ये माझा पहिला लेख लिहितांना मला खूप आनंद होतोय! गेली १८ वर्षे दक्षिण फ्लोरीडामध्ये राहत असतांना समुद्र आणि समुद्रकिनाऱ्यांनी मला नेहमीच आकर्षित केले आहे. अँटलांटिक ओशनची महाकायता आणि सुंदरता माझ्या मनाला ओढ लावते. एक दिवस अँटलांटिक ओशनच्या समुद्रकिनाऱ्यावर फिरतांना मनात आले की दक्षिण भारतातल्या कन्याकुमारीला भेट देऊन तीन सागरांचा संगम पाहायला मिळाला तर किती छान होईल! मनात विचार पक्का केला की पुढच्या वेळच्या भारताच्या दौऱ्यावर असतांना कन्याकुमारीला जायचे. माझी मोठी बहीण अस्मिता हिने सर्व व्यवस्था आणि सोयींची जबाबदारी घेतली.

पुण्यावरून थेट तिरुअनंतपुरमला विमानाने प्रवास केला. दुपारचे जेवण एका व्हेजिटेरियन केरळी थाळी प्लेस मध्ये करून पद्मनाभस्वामींच्या दर्शनाची तयारी केली.



!! पद्मनाभस्वामी अर्थातच भगवान श्री विष्णू!!

या मंदिरात श्री विष्णू देव शेषनागावर विराजित आहेत. हे मंदिर भारताच्या प्रमुख वैष्णव मंदिरांपैकी एक आहे. मंदिरात प्रवेश करताना पुरुषांसाठी धोतर आणि स्त्रियांसाठी साडी हा पारंपरिक पोशाख परिधान करावा लागतो.

ऋषी विल्वमंगलम हे श्री विष्णूचे खुप मोठे भक्त होते. श्री विष्णूचे दर्शन व्हावे म्हणून रोज ते तपश्चर्या करायचे. परंतु तपश्चर्या करताना दररोज एक लहान मुलगा त्यांना त्रास देत असे. एक दिवस विल्वमंगलम त्या लहान मुलावर खुप चिडले. त्यांनी त्या लहान मुलाला पकडून ठेवले. त्यावर तो लहान मुलगा विल्वमंगलम यांना म्हणाला, "ज्यांच्या दर्शनासाठी तुम्ही दररोज तपश्चर्या करता तो मीच आहे आणि जर तुम्हाला माझे दर्शन करायचे असेल तर आनंद कुंड नावाच्या जंगलामध्ये माझा शोध घ्या." असे बोलून तो मुलगा तिथून नाहीसा झाला.

त्या मुलाच्या सांगण्यावरून विल्वमंगलम आनंद कुंड नावाच्या जंगलामध्ये येऊन पोहोचले आणि त्याठिकाणी श्री विष्णूंना शोधू लागले. विष्णूंना शोधत असताना विल्वमंगलम मोहाच्या झाडाखाली येऊन थांबले. तेवढ्यात ते मोहाचे झाड अर्ध्या खोडापासून उन्मळून खाली पडले. ऋषी विल्वमंगलम जेव्हा ते झाड पाहतात, तेव्हा त्यांना साक्षात श्री विष्णूचे दर्शन झाले. श्री विष्णूचे ते रूप इतके विशाल होते की त्या रूपाचे दर्शन घेणे पण कठीण होते तेव्हा विल्वमंगलमने श्री विष्णूंना लहान रूप धारण करून त्याठिकाणी राहण्याची प्रार्थना केली. त्यामुळे मंदिरातील श्रीविष्णूंची पहिली मूर्ती ही मोहाच्या झाडापासून तयार केलेली लाकडी स्वरूपातील होती. त्यानंतर त्रावणकोरचा राजा मार्कंड वर्माने शालिग्राम खडकाच्या आत ती लाकडी मूर्ती ठेऊन शालिग्राम खडकापासून भव्य अशी श्री विष्णूंची मूर्ती मंदिरात स्थापन केली.

मंदिरात शेष नागावरील श्री विष्णूची भव्य मूर्ती विश्राम मुद्रेत पाहायला मिळते. शालिग्राम खडकापासून बनविली आहे. ही मूर्ती इतकी विशाल आहे की भाविक तीन दरवाजांमधून या मूर्तीचे दर्शन घेतात. पहिल्या दरवाज्यातून विष्णूच्या डोक्याचा भाग दिसतो, दुसऱ्या दरवाज्यातून विष्णूच्या नाभीतून कमल उमलताना दिसते तर तिसऱ्या दरवाज्यातून विष्णूच्या पायाकडील भाग दिसतो.

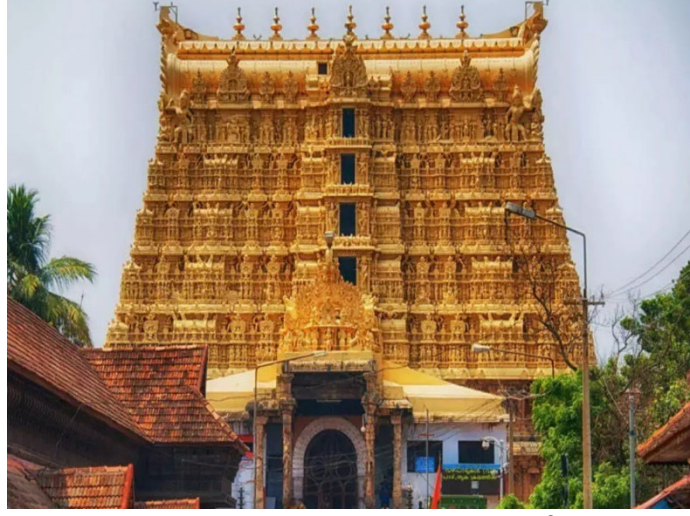


मंदिराच्या परिसरामध्ये फोन किंवा कॅमेरे यांची परवानगी नसल्यामुळे फोटो काढण्याची सोय नाही, वरील फोटोचे सौजन्य [Pinterest.com](https://www.pinterest.com)

प्राचीन असणारे पद्मनाभस्वामी मंदिर तेवढेच रहस्यमय आहे. श्री पद्मनाभस्वामी मंदिरासंबंधी अनेक गूढ रहस्ये दडली आहेत. या मंदिराची स्थापना सर्वप्रथम ६ व्या शतकात त्रावणकोरच्या राजाने द्राविडी शैली, केरळी, पांडियन, चेरा अशा विविध शैली वापरून केली आहे. मंदिराचा विस्तार पुढच्या शतकांमध्ये होत गेला. आज या मंदिराची गणना जगातील महत्वपूर्ण तीर्थ स्थळांमध्ये होते. या मंदिरात सुमारे १ लाख १९ हजार कोटी किंमतीची संपत्ती आहे. या मंदिराच्या तळघरामध्ये सहा दरवाजे आहेत. या दरवाज्यांना लॉकर A, B, C, D, E, F अशी नावे दिली आहेत.

मंदिराचे पाच दरवाजे सरकारने २०११ साली सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशाखाली खोलले. या पाच दरवाजातून सोने, चांदी, हिरे, मोती, मौल्यवान रत्ने अशी अमाप संपत्ती प्राप्त झाली. या संपत्तीची किंमत सुमारे १ लाख १९ हजार कोटी एवढी होती. परंतु सहावा दरवाजा म्हणजे लॉकर B उघडण्यात सरकारला यश आले नाही. सहावा दरवाजा खूप रहस्यमय आहे. हा दरवाजा पूर्णपणे धातूचा असून त्याला उघडण्याची कोणतीही माहिती अस्तित्वात नाही. या दरवाजावर दोन नागांचे शिल्प आहे. हा दरवाजा नागबंधन मंत्राने बंद केला आहे. असे म्हणतात की आतील संपत्तीचे रक्षण नाग करत आहेत. या दरवाज्याच्या आतून समुद्राच्या पाण्याचा आवाज ऐकू येतो असे काहींचे म्हणणे आहे. तर काहींचे म्हणणे असे आहे की, हा दरवाजा उघडल्यानंतर मोठी आपत्ती येऊ शकते. असे म्हणतात की, जी व्यक्ती श्री विष्णूची परम भक्त असेल त्या व्यक्तीलाच हा दरवाजा उघडता येईल. TP सुंदर राजन या वकिलांनी या दरवाजांना उघडण्याची याचिका न्यायालयामध्ये केली होती. पाच दरवाजे उघडल्यानंतर १ महिन्यांनंतर TP सुंदर राजन यांचा मृत्यू झाला.

मंदिराचे मुख्य प्रवेशद्वार म्हणजेच मंदिराचे गोपुर हे १०० फूट उंच असून त्यावर ७ मजले आहेत. १६ व्या शतकात त्रावणकोरचा राजा तिरुनाल मार्तंड वर्मा यांनी मंदिराचा जीर्णोद्धार केला.



श्री अनंत पद्मनाभस्वामी गोपूर दर्शन.

श्री अनंत पद्मनाभस्वामी च्या दर्शनानंतर भरपेट जेवणासाठी एका रेस्टॉरंट मध्ये मी आणि आई!! श्री पद्मनाभस्वामी मंदिराच्या डाव्या हाताला कुटीर मालिका नावाचे



वस्तुसंग्रहालय आहे. केरळी स्थापत्य कलेचे हे एक उत्कृष्ट उदाहरण आहे. आम्ही ह्या पुथेनमालिका/ कुटीरमालिका पॅलेस म्युझियमला भेट दिली. त्रावणकोरचे महाराज यांचे हे निवासस्थान आहे. अनेक घोड्यांचे तबेले असलेला हा वाडा त्याच्या आर्किटेक्चरल मूल्यांसाठी खूप प्रसिद्ध आहे. सुंदर कोरीव काम केलेल्या संगमरवरी मूर्ती आणि विलक्षण सुंदर अशा धातूंचे दिवे हे अनेक रूप आणि रंगांमध्ये ते पाहायला मिळतात. हा महाल खरंतर बाहेरून वाड्यासारखा दिसतो पण पारंपारिक केरळी पद्धतीच्या रचनेमुळे साधेपणातील सौंदर्य आणि भव्यता



मनाला नक्कीच स्पर्शून जाते!!

तिरुअनंतपुरम वरून सहा तासांचा अतिशय रम्य मोटार प्रवास करून कन्याकुमारीला पोचलो. कन्याकुमारी हे भारताच्या दक्षिणेकडील बिंदूवर आहे आणि तीन प्रमुख जलस्रोतांनी वेढलेले आहे. इतिहास, संस्कृती, नैसर्गिक सौंदर्य आणि आधुनिकीकरणाच्या अद्भुत मिश्रणासह, या आश्चर्यकारक किनारपट्टीच्या शहरात अनेक अद्भुत अनुभव दडलेले आहेत.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी Ferry करून विवेकानंद रॉक मेमोरियलला गेलो. विवेकानंद रॉक मेमोरियल, एका छोट्या बेटावर स्थित आहे हे फोटोवरून लक्षात येईल. हे कन्याकुमारीमध्ये भेट देण्याच्या लोकप्रिय ठिकाणांपैकी एक आहे. येथेच 1892 मध्ये स्वामी विवेकानंदांनी तीन दिवसांच्या ध्यानानंतर आत्मज्ञान प्राप्त केले. विवेकानंद मंडपम आणि श्रीपाद मंडपम ही रॉक स्मारकाची प्रमुख वैशिष्ट्ये आहेत. हिंद महासागराच्या मागे असलेल्या स्वामीजींच्या विशाल पुतळ्याचे दृश्य रोमहर्षक आहे. विवेकानंद रॉक मेमोरियल हे कन्याकुमारीमधील एक प्रमुख आकर्षण आहे. कारण तिथले आध्यात्मिक वातावरण आणि शांतता. स्मारक व्यवस्थेने हा परिसर अतिशय सुंदर, स्वच्छ आणि शिस्तबद्ध ठेवला आहे. बेटावर कुठेही उंच स्वरात बोलणे, बेटावरची शिस्त मोडणे, केरकचरा करणे, इतकेच नव्हे तर आपल्या जवळील अन्न पदार्थ खाण्याचीही परवानगी नाही.

पहिल्या मजल्यावर ध्यान दालनामध्ये प्रवेश करताकरताच एका विलक्षण शांततेचा अनुभव येतो. कुणीही सामान्य व्यक्तीला ध्यान लागण्यासाठी ज्या प्रेरणेची आणि फोकसची गरज असते, ती इथे मिळाल्याने, त्यांचेही काही क्षणात ध्यान लागू शकते, हा माझा वैयक्तिक अनुभव आहे. दुसऱ्या किंवा प्रमुख दालनामध्ये विवेकानंदांची मूर्ती आपल्याला विशेष आकर्षित करते. माझे या जागेत पाऊल पडल्याबरोबर डोळे पाणावले, अंगावर काटा आला आणि एका विलक्षण प्रेमाची आणि आदराची भावना मनात जागृत झाली. सर्वांगाला कंप सुटला, डोळ्यांमध्ये अश्रू जमा झाले आणि स्वामी विवेकानंदांच्या आध्यात्मिक शक्तीची जाणीव झाली! अत्यंत आदराने त्यांना हात जोडले आणि प्रार्थना केली. क्षणभर डोळे मिटले आणि विवेकानंदांच्या अस्तित्वाचा शोध घेतला. त्यांच्या विचारांचा बोध घेण्याचा प्रयत्न केला. ते काही क्षण शब्दात मांडता येत नाहीत!!

तिरुवल्लुवर हे तमिळ साहित्यातील सर्वोत्कृष्ट कृती, तिरुक्कुअलचे लेखक होते. कन्याकुमारीजवळील एका छोट्या बेटावर स्थित, हा पुतळा प्रख्यात तत्त्वज्ञ आणि कवी तिरुवल्लुवर यांचा सन्मान करतो. 133-फूट उंच खडकावर हा 3८ फूट पुतळा दुरून दिसतो. विवेकानंदांच्या स्मारकापेक्षाही हा उंच पुतळा आहे!!

अम्मान मंदिर, हे मंदिर माता पार्वतीला समर्पित ५१ शक्तीपीठांपैकी एक आहे. हे 3000 वर्षे जुने मंदिर, ज्याला देवी कन्याकुमारी मंदिर असेही म्हणतात. कन्याकुमारीमधील सर्वात धार्मिक आणि ऐतिहासिकदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण पर्यटन स्थळांपैकी एक आहे. हे मंदिर तीन महासागरांच्या संगमावर बांधले गेले आहे. इथे समुद्राच्या लाटांचा आवाज स्वर्गातील संगीतासारखा ऐकू येतो, अशी लोकांची धारणा आहे.

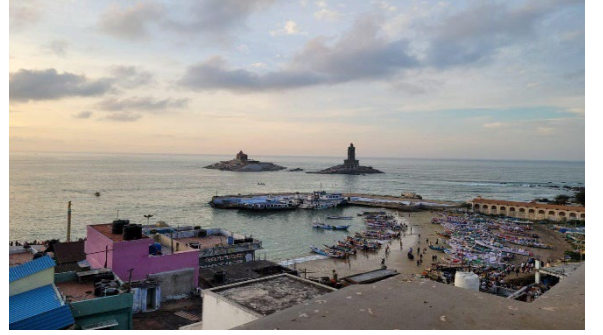
मंदिरात देवी कन्याकुमारी अम्मानची प्रतिमा आहे, तिच्या हातात जपमाळ आहे आणि नाकात सोन्याचे दागिने घातले आहेत. हे मंदिर त्याच्या चित्ताकर्षक दृश्ये आणि प्रभावी प्राचीन वास्तुकला तसेच त्याची आध्यात्मिक आभा यासाठी देखील प्रसिद्ध आहे. मंदिराचे पूर्वेकडील प्रवेशद्वार नेहमी बंद ठेवले जाते. कारण मंदिरात बसवलेल्या देवीच्या अलंकाराच्या प्रकाशामुळे समुद्रातील जहाज याला दीपस्तंभ समजून किनाऱ्याकडे वळताना आदळल्याच्या घटना घडल्या आहेत. आम्ही कन्याकुमारी देवीच्या दर्शनासाठी गेलो तेव्हा देवीला कांतारा चित्रपटातील वराह देवाच्या पोशाखासारखा पोशाख केला होता. देवीचे सर्वांग पिवळ्या धम्म हळदीने लिंपलेले होते व लाल भडक कुंकवाचा टिळा तिच्या कपाळावर शोभून दिसत होता. देवीची मूर्ती अतिशय सुबक आणि लक्षवेधी होती. मला एका गोष्टीचं खूप आश्चर्य वाटलं ते म्हणजे आपण साधारणतः कन्याकुमारीचा जो फोटो बघतो त्याच्यामध्ये तिचं ते जे रूप आहे ते प्रत्यक्षात मला खूपच वेगळं वाटलं. कदाचित त्या दिवशीचा

तिचा शृंगार वेगळा होता हे कारण असेल. पण फोटोमध्ये जे दाखवतात त्याच्यापेक्षा मला ती मूर्ती खूप छोटी वाटली. अर्थातच हा माझा वैयक्तिक अनुभव आहे! आणि पुन्हा इथे फोन अथवा कॅमेरा नेण्याची परवानगी नसल्यामुळे त्या विशिष्ट शृंगारातल्या देवीचा फोटो काढता आला नाही याची खंत मनाला लागून राहिली. पण देवीचे झालेले सुंदर दर्शन आणि एकंदरीतच तो अनुभव खूप विशेष होता हेच खरं !

कन्याकुमारीचा विस्तीर्ण समुद्र किनारा दिवसाच्या वेळेनुसार रंग बदलतो. तीन समुद्र : बंगालचा उपसागर, हिंदी महासागर आणि अरबी समुद्र या तिन्ही सागरांचा इथे संगम होतो. आश्चर्य म्हणजे तीन समुद्रांचे पाणी मिसळत नाही, परंतु तिन्ही समुद्रांचे खोल निळे, नीलमणी निळे आणि हिरव्या समुद्राचे पाणी त्यांच्या वेगवेगळ्या रंगांनी ओळखले जाते, जे ऋतू



आणि हवामानाच्या परिस्थितीनुसार बदलतात. बोटीने विवेकानंद स्मारकाकडे जाताना हे स्पष्टपणे दिसते, तो



असतो एक अद्भुत अनुभव! Hotel Seaview या बीच हॉटेलमध्ये आम्ही राहिलो तिथून चा आमचा Evening View आणि Day View.



विवेकानंद आणि समुद्रदर्शनांतर वेळ होती गाव भटकण्याची !! मी आणि बहिणीने स्थानिक ऑटो रिक्शा बुक करून Vattakottai Fort visit , लोकल मार्केटमध्ये शॉपिंग आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे तामिळ भोजनाचा आनंद घेतला !! पुढचं स्थळ होतं रामेश्वरम.



कन्याकुमारी ते रामेश्वरम साधारण साडेसहा सात तासांचे अंतर होते. रामेश्वरमला पोहोचल्याबरोबर पहिलं स्थळ भेट देणे आवश्यक होतं ते म्हणजे एपीजे अब्दुल कलाम यांचे स्मारक. स्वतंत्र भारताच्या भाग्यामध्ये एपीजे अब्दुल कलाम यांच्यासारखा राष्ट्रपती लाभणं म्हणजे भाग्योदयच!

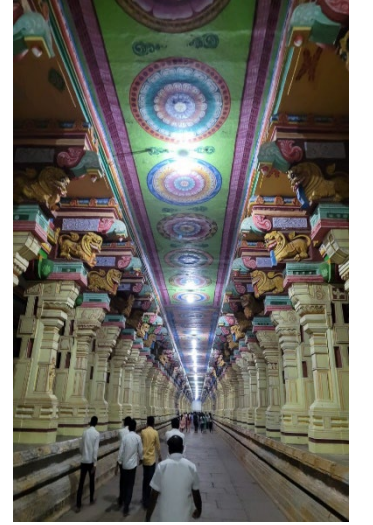
रामेश्वरम सारख्या मागासलेल्या भागामध्ये जन्माला येऊन सुद्धा स्वतःच्या बुद्धिमत्तेने भारताच्या राष्ट्रपती पदापर्यंत प्रगती केलेल्या दृष्ट्या माणसाचं आयुष्य या स्मारकामध्ये समाविष्ट करण्यात आलेल आहे. अतिशय शिस्तबद्ध पद्धतीने याच व्यवस्थापन केलेलं आहे, त्यांची अनेक छायाचित्रे, पारितोषके, प्रमाणपत्रे, जीवनकथा आणि अशा अनेक त्यांच्या आठवणींनी भारावलेल्या वस्तू आणि कथा इथे आपल्याला पाहायला मिळतात आणि पुन्हा पुन्हा आपल्या देशातल्या राष्ट्रीय एकात्मतेचा

अनुभव येतो. संध्याकाळी गावाचा फेरफटका मारून, एका गुरुजींना ठरवून, पहाटे चार वाजता रामेश्वरमच्या देवळात जाण्याचा कार्यक्रम ठरवला.

भल्या पहाटे सकाळी तीन वाजता उठून आम्ही तिघीही तयार झालो आणि मग देवळाच्या दिशेने निघालो. अजून वाटेत अंधारच होता. पण रामेश्वरच्या देवळाकडे जाताना जणू काही एखादा समारंभ किंवा विशेष दिवस असल्यासारखी गर्दी होती. देवळाच्या बाहेरच गुरुजी आम्हाला भेटले आणि त्यांनी आईसाठी विशेष सोय केलेली होती. त्याप्रमाणे आम्ही पहिल्यांदा स्पटिकलिंगम महादेवाचे दर्शन घेतले. जे दर्शन फक्त पहाटे पाचपर्यंतच घेता येते. ते दर्शन झाल्यानंतर वेळ होती 21 कुंड स्नानाची. श्री रामेश्वरममध्ये 24 विहिरी आहेत, ज्यांना 'तीर्थ' असे संबोधले जाते. या विहिरींच्या पाण्यात स्नान केल्याने व्यक्ती त्याच्या सर्व पापांपासून मुक्त होते अशी धारणा आहे. येथील पाणी गोड असल्याने भक्तही ते पितात. मंदिर परिसरातील विहिरींच्या संबंधात, असे मानले जाते की या विहिरी भगवान श्री राम यांनी त्यांच्या अबाधित बाणांनी तयार केल्या होत्या. त्याने अनेक तीर्थक्षेत्रांचे पाणी मागितले होते आणि ते त्या विहिरींमध्ये सोडले होते. आमच्या गुरुजींनी आम्हा तिघींना एक एक करून प्रत्येक कुंडापाशी नेले व स्वतः पोहऱ्याने पाणी शेंदून, ते पाणी आमच्या डोक्यावरती ओतण्याचा कार्यक्रम सुरू केला. प्रत्येक कुंडातल्या पाण्याचे तापमान हे वेगवेगळे होते, प्रत्येक कुंडाच्या पाण्याचे तीर्थ घेतांना प्रत्येक कुंडाचं पाणी हे वेगवेगळ्या चवीचं होतं. एप्रिल महिन्याच्या उन्हाळ्यात भल्या पहाटे असे दिव्य स्नान म्हणजे एक थेरपी होय!

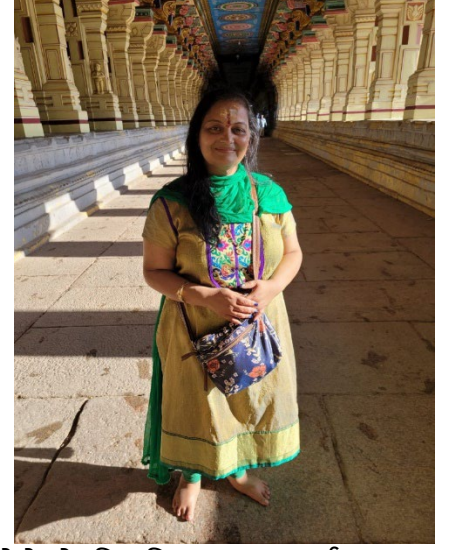
या पवित्र स्नानाच्या प्रक्रियेमध्ये एक गोष्ट थोडीशी मनाला खटकली. ती म्हणजे आम्हा भारतीयांचं अजूनही स्वच्छता आणि शिस्त याकडे होत असलेले दुर्लक्ष. यामुळे धक्काबुक्की करणे अथवा सार्वजनिक ठिकाणी पाण्याची दुरावस्था यामुळे निर्माण होणाऱ्या थोड्याशा धोक्याच्या जागा आणि Health and Safety Hazards यांचा अभाव जाणवतो.

रामेश्वरम मंदिर भारतीय वास्तुकलेचा उत्कृष्ट नमुना आहे. मंदिर एक हजार फूट लांब, साडेसहा फूट रुंद आहे. चाळीस फूट उंचीच्या दोन दगडांवर, चाळीस फूट लांब एक दगड इतक्या नाजूकपणे ठेवण्यात आला आहे की भाविक चकित होतात. हे मंदिर विशाल दगडांनी बांधलेले आहे. हे मंदिर प्रचंड असून विस्तार आणि भव्यता यांच्या संदर्भात त्याच्याशी बरोबरी करणारे दुसरे मंदिर भारतात नाही. मंदिर द्राविड शिल्पपद्धतीने बांधलेले आहे. मंदिराचे क्षेत्रफळ १५ एकर भूमी एवढे आहे. मंदिराचे आवार उत्तुंग भिंतींनी बंदिस्त आहे. या आवाराची पूर्व-पश्चिम लांबी ८२५ फूट आणि दक्षिणोत्तर रुंदी ६५७ फूट आहे. मंदिराच्या चारही बाजूंना चार गोपुरे आहेत. त्यांपैकी पूर्व द्वारावरील गोपुराला दहा मजले असून, पश्चिम द्वारावरील गोपुराला सात मजले आहेत. चारही गोपुरांवर असंख्य मूर्ती कोरलेल्या आहेत. आतील मंदिरात तीन विस्तीर्ण दालने असून ती भव्य स्तंभांच्या रांगांनी विभागलेली आहेत. या दालनांची उंची इतकी आहे की, देवाच्या उत्सवमूर्तींच्या मिरवणुकीत हत्ती अंबारीसह चालला, तरी छताच्या हंड्या-झंबरे, दिवे यांना अंबारीचा धक्का लागत नाही. प्रत्येक दालनाची लांबी ४०० फूट असून, रुंदी १७ ते २१ फूट आहे. विस्तीर्ण दालने मंदिराचे आवार उत्तुंग भिंतींनी बंदिस्त आहे. या दालनांच्या घडणीत वापरलेल्या अनेक शिळा चाळीस-चाळीस फूट लांबीच्या आहेत. असे मानले जाते की हे दगड श्रीलंकेमधून बोटींवरून आणले गेले होते.



रामेश्वरमच्या एकेका दालनाचे सौंदर्य बघताना डोळे पुरत नव्हते. तिथली कलाकुसर, तिथली रंगसंगती, तिथल्या कथा हे सगळं सगळं खूप अद्भुत होतं. आपल्या भारतीय संस्कृती आणि अध्यात्माचा अतिशय अभिमान वाटत होता. क्षणोक्षणी अंगावर रोमांच येत होते. आमच्या गुरुजींनी खूप सुंदर सोय केली होती. त्यामुळे गर्दीला छेद देऊन आम्ही बाजूने गेलो.

सगळी दालन पार करत करत आम्ही मुख्य गाभाऱ्यापाशी आलो आणि तिथे आम्हाला रामेश्वर दर्शन झाले. रामेश्वरमच्या मुख्य दर्शनाला सुरुवात केली. रामेश्वरम च्या मुख्य मंदिरात अनेक शिवलिंग आहेत. त्यापैकी काही मुख्य शिवलिंगे खालील प्रमाणे:



पहिले - रामेश्वर (रामनाथस्वामी) : सीतेने वाळूचे बनवलेले हे शिवलिंग मुख्य दर्शन स्थान आहे. प्रभू रामचंद्रांनी रावणाविरुद्ध झुंजलेल्या युद्धातील पापांचे क्षालन करण्यासाठी या ठिकाणी वाळूचे शिवलिंग बनवून भगवान शंकराची आराधना केली. भगवान श्री राम रावणाचा वध करून आणि सीतेला कैदेतून मुक्त करून अयोध्येला जात होते, तेव्हा त्यांनी वाटेत गन्धमादन पर्वतावर थांबून विश्रांती घेतली. त्यांच्या आगमना ची बातमी ऐकून ऋषी-महर्षी त्यांचे दर्शन घेण्यासाठी तेथे पोहोचले. ऋषींनी रामाला आठवण करून दिली की त्याने पुलस्त्य कुळाचा नाश केला आहे, ज्यामुळे त्याच्यावर हत्येचे पातक लागले आहे. पापापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी ऋषींच्या विनंतीवरून श्री रामाने ज्योतिर्लिंगाची स्थापना करण्याचा निर्णय घेतला. यासाठी त्यांनी हनुमानाला कैलास पर्वतावर जाण्याची आणि शिवलिंग आणण्याची विनंती केली, परंतु शिवलिंगाच्या स्थापनेची निश्चित वेळ जवळ येईपर्यंत हनुमान परत येऊ शकला नाही. त्यानंतर सीतार्जींनी त्यांच्या मुठीत समुद्र किनाऱ्याची वाळू बांधून शिवलिंग बनवले. श्री राम प्रसन्न झाले आणि त्यांनी या वाळूचे शिवलिंग स्थापित केले. या शिवलिंगाला रामनाथ म्हणतात.

दुसरे - विश्वनाथ (हनुमंदीश्वर): हे हनुमंताने आणलेले शिवाचे आत्मलिंग होय. प्रभू रामचंद्रांनी रावणाविरुद्ध झुंजलेल्या युद्धातील पापांचे क्षालन करण्यासाठी या ठिकाणी वाळूचे शिवलिंग बनवून भगवान शंकराची आराधना केली. नंतर हनुमानाच्या आगमनानंतर त्यांनी आणलेले शिवलिंग त्याच्यासोबत स्थापित करण्यात आले. भगवान रामांनी या लिंगाला हनुमंदीश्वर असे नाव दिले. या लिंगाचे छायाचित्र विशेष करून उपलब्ध नाही आणि फोटो काढण्याची परवानगी नसल्यामुळे फोटोही काढता येत नव्हते. हे शिवलिंग साधारणतः आपण पाहतो त्या शिवलिंगांसारखेच होते आणि ते गाभाऱ्यात थोड्याशा पायऱ्या उतरून होते.

तिसरे स्पटिकलिंगम - श्रीशंकराचार्यांनी घडवलेल्याया शिवलिंगाचे दर्शन हे केवळ पहाटे पाच ते सहा या दरम्यान होते. वेळेअभावी आणि माहिती अभावी या शिवलिंगाची कथा आणि महात्म्य समजू शकले नाही. रामेश्वरमचे दर्शन हा माझ्यासाठी एक विलक्षण अध्यात्मिक आणि धार्मिक अनुभव होता असे म्हणता येईल !! आजच्या जगात आपण ऐहिक सुख मिळवण्याच्या मार्गे असतो, आणि ते मिळाल्यानंतरही सुखी होतोच असं नाही. त्याच वेळेला आपल्या आयुष्यात असे काही अनुभव येणं आवश्यक असतं ज्याच्यामुळे शाश्वत सुख आणि आत्मिक आनंद यांचा आपल्याला अनुभव येऊ शकतो, आणि तेव्हाच आपल्या मन आणि बुद्धीला पटतं की डोळ्यांना दिसणाऱ्या, स्पर्श करता येणाऱ्या अशा तात्कालिक सुखाच्या ही पलीकडे एक वेगळाच आत्मिक आनंद आपल्याला अनुभवास येतो. आपलं मन, बुद्धी आणि शरीर एका वेगळ्याच आनंदाच्या स्थितीमध्ये राहतं. मला वाटतं की हाच आनंद म्हणजे परमानंद वा परम सुख, ज्याचा शोध आज सगळं जग घेत आहे !!!



धनुष्यकोडी - अद्भुत पण दुर्लक्षित

आपल्या देशात अशी कित्येक ठिकाणं आहेत, ज्यांना पौराणिक मान्यता प्राप्त झालेली असूनही, ती कित्येक वर्षे उपेक्षित राहिलेली आहेत. यापैकीच एक म्हणजे धनुष्यकोडी. रामेश्वरमच्या दर्शनानंतर धनुष्यकोडीकडे निघालो. रामेश्वरम ते धनुष्यकोडी हे साधारण वीस किलोमीटरचे अंतर आहे. धनुष्यकोडी मध्ये सर्वात उंच ठिकाणी उभे राहून समुद्राकडे पाहिल्यास श्रीलंका नजरेस पडते असे म्हटले जाते. आज निर्जन दिसणाऱ्या या ठिकाणावर पूर्वी मोठ्या प्रमाणावर लोकवस्ती होती. आज हे स्थान भारत आणि श्रीलंका या दोन देशांच्या अगदी मध्यात असलेले पाहायला मिळते. पौराणिक मान्यतेनुसार लंका जिंकून परत येत असताना, बिभीषणाच्या सांगण्यावरून प्रभू रामचंद्रांनी आपल्या धनुष्याच्या एका टोकाने याठिकाणी रामसेतू तोडून टाकला. हा तोच सेतू होता यावरून श्रीराम वानर सेनेसोबत लंकेपर्यंत पोहोचले आणि त्यांनी लंकादहन करून देवी सीतेला रावणाच्या कैदेतून मुक्त केले होते. जवळजवळ ५० वर्षांपासून हे ठिकाण उपेक्षित आहे. १९६४ साली झालेल्या चक्रीवादळामुळे हे ठिकाण पूर्णतः पाण्याखाली गेले होते. त्यानंतर आजतागायत या ठिकाणी कोणाचे लक्ष गेलेले नाही. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे काही लोक या जागेत भुताखेतांच्या वावर आहे असे मानतात. असे म्हटले जाते की याच ठिकाणी समुद्रावर रामसेतूच्या बांधकामाला सुरुवात झाली होती. श्री रामाने याच जागी हनुमानाला समुद्रावर असा सेतू उभारण्याची आज्ञा दिली होती, ज्यावरून वानरसेना लंकेत प्रवेश करू शकेल. आजही धनुष्यकोडी या ठिकाणी प्रभू रामांशी संबंधित कित्येक मंदिरे पाहायला मिळतात.



धनुष्यकोडीच्या दक्षिण दिशेला गर्द निळ्या रंगाचा हिंदी महासागर आहे आणि उत्तरेला काळपट रंगाचा बंगालचा उपसागर. या दोन समुद्रांच्या दरम्यान १ किमी इतकेही अंतर नाही. दोन्ही समुद्रांचे पाणी अतिशय खारट आहे. असे असतांनाही धनुष्यकोडी याठिकाणी ३ फूट खोल खड्डा खणल्यास त्यात गोड पाण्याचे झरे सापडतात. चारही बाजूंनी खारट समुद्राच्या पाण्याने वेढलेले असतांनाही इथे गोड्या पाण्याचा साठा सापडणे ही खरोखरच आश्चर्याची गोष्ट ! या ठिकाणी एकाच जागेमध्ये बीच वरती पाण्यावर उतरण्याची सोय केलेली होती. उतरून जाण्याचा मार्ग फारसा सोपा नसल्यामुळे अनेक लोक खाली पाण्यामध्ये उतरत नव्हते. मी आणि माझी बहीण आम्ही समुद्राच्या पाण्यात उतरलो. पाणी अतिशय नितळ, स्वच्छ व कोमट होते. प्रभू रामचंद्रांनी ज्या ठिकाणी राम सेतू बांधला, त्या अतिशय



पौराणिक आणि ऐतिहासिक अशा जागेचा अनुभव घेताना अतिशय आनंद झाला. आपल्या हिंदू संस्कृतीमध्ये किती पूर्वीपासून स्थापत्य कला केवढी विकसित होती हे या सेतूच्या रचनेवरून कळतं आणि पुन्हा एकदा आपण नतमस्तक होतो आपल्या पौराणिक आणि सांस्कृतिक इतिहासापुढे!!

आम्ही दोघी बहिणींनी समुद्राच्या रंगाचे ड्रेस घालून धनुष्य कोडीच्या समुद्रकिनाऱ्यावर बालपण पुन्हा अनुभवले!! अशी ही दक्षिण भारताची सफर नेहेमीच आठवणीत राहिल.

लेखिका - अर्चना जोशी

archanajoshi3007@gmail.com

खाना खजाना

वांग्याचा कुरकुरीत पंखा

साहित्य:

- १ मोठं वांग
- १/२ कप तळण्यासाठी तेल
- १ छोटा चमचा आले लसूण पेस्ट
- १ चमचा गरम मसाला
- १/२ कप रवा
- १/२ कप तांदळाची पिठी
- चवीप्रमाणे मीठ
- लिंबू व कोथिंबीर

कृती:

देठ न काढता वांग्याची साल काढून घ्यावी. वांग्याला सर्व बाजूनी उभे उभे कापावे जेणे करून सगळे काप एकत्र राहतील.

एका खोलसर भांड्यात पाणी उकळावे. त्यात कापलेले वांगे 3-4 मिनिटे शिजू द्यावे. वांगे पाण्यातून काढून त्याचे मधोमध दोन भाग करावे (फोटो पहा). पेपर टॉवेलवर पंख्यासारखे पसरवून पूर्ण कोरडे करावे. कोरड्या वांग्याला मसाला, आले लसूण, मीठ, व हळद चोळावी व पंधरा मिनिटे बाजूला ठेवावे.

नंतर रवा व तांदळाच्या पिठीत घोळवावे. एका नॉनस्टिक पॅनमध्ये तेल तापवून शॅलो फ्राय करावे. वाढतांना वरून लिंबू रस व कोथिंबीर घालून गरमागरम फस्त करावे.



शोफ रेखा केळुस्कर
rkeluskar@gmail.com

खाना खजाना

कोळंबी कॉलीफ्लॉवर आमटी

साहित्य:

१०-१५ मध्यम आकाराच्या कोळंबी (shrimp)
४ मोठे कॉलीफ्लॉवरचे फ्लॉरेटस
१ छोटा बटाटा, १ मध्यम कांदा
१/२ कप ओले वाटाणे, १ मोठा टोमॅटो
१ कप नारळाचे दूध, १ चमचा लिंबाचा रस
१ टेबलस्पून आले लसूण पेस्ट, ५-६ कढीपत्याची पाने
३ टेबलस्पून तेल, कोथिंबीर, चवीप्रमाणे मीठ
फोडणीसाठी मोहरी, जिरे, हिंग, हळद

मसाल्याचे साहित्य:

१०-१२ सुक्या लाल मिरच्या,
१/२ इंच दालचिनीचा तुकडा, १ मोठी वेलची,
५ लवंगा, १० काळे मिरे, १ टेबलस्पून धने,
१/२ टीस्पून बडीशेप, १/२ टीस्पून शहाजिरे,
१ चक्रीफूल (star anise), २ तमालपत्र

कृती:

प्रथम मसाल्याचे सर्व साहित्य मंद आचेवर भाजून त्याची बारीक पूड करावी. हा मसाला चवीप्रमाणे वापरायचा आहे. तसेच ह्या मसाल्याच्या ऐवजी तयार गरम मसाला वापरला तरी चालेल. पण ताज्या मसाल्याची चव अप्रतिम लागते.

कोळंबी साफ करून त्याला चिमूठभर मीठ, हळद व आले लसूणाची पेस्ट लावून १५ मिनिटे बाजूला ठेवा. एका भांड्यात तेल तापवून त्यात मोहरी, जिरे, हिंग व कढीपत्याची पाने घालून फोडणी करा. त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून गुलाबी रंगावर परता. हळद व बारीक चिरलेला टोमॅटो घालून एकजीव होईपर्यंत परता. आता त्यात क्रमाने बटाटा फोडी, वाटाणे व कॉलीफ्लॉवरचे तुकडे घालून चांगले परतून घ्या. चवीप्रमाणे एक-दीड चमचे मीठ घालून परतून, झाकण ठेऊन मंद आचेवर ५-७ मिनिटे भाज्या शिजवून घ्या. आता कोळंबी घालून २ मिनिटे परतून घ्या. कोळंबी गुलाबी रंगाची झाली की २ चमचे किंवा चवीप्रमाणे ताजा मसाला, एक कप नारळाचे दूध, १/२ कप पाणी घालून चांगली उकळी काढा. सर्वात शेवटी कोथिंबीर व लिंबू घाला. ही आमटी पोळी किंवा भाताबरोबर चांगली लागते.



शोफ रेखा केळुस्कर
rrkeluskar@gmail.com

सिनिअर्स कॉनर

Nisargopachar Ashram Uruli Kanchan, District Pune

Why did I want to go to this place is a question, I get asked often when I mention my stay there to family and friends. Sujata Tai and Rajashree encouraged me to write about my experience there, thus this-

I had a bout with breast cancer. During my various consultations I spoke with a Holistic medicine doctor. She is an east Asian lady who specialized in internal medicine and now practices Holistic medicine. Besides recommending a basic diet plan, she also stressed learning meditation techniques and recommended a change in lifestyle. I learned some meditation and Pranayam techniques via the Art of Living organization. It helped me but more needed to be done.

The part about "change of lifestyle" was a little baffling initially, but then I started thinking. In my search for "change of lifestyle" I had looked up at a few modern day Ayurvedic treatment centers in India. They appeared like overrated Spas. Unlike Ayurvedic only treatments, I came across some literature about "Nisargopchar" which intrigued me.

Why Uruli Kanchan?

Thus started my quest for a Naturopathy Clinic/Center. I googled places near my hometown of Ahmedabad. Found similar Spa like pictures and information regarding three different places near Vadodara, Ahmedabad and Mehsana. I felt slightly lost. While talking to some family and some friends, I heard about the Nisargopchar Ashram at Uruli Kanchan. This center was established by Mahatma Gandhi in the year 1946 to help the poor, illiterate and needy people of the surrounding area lead a cleaner, healthier life.

I've been an admirer of Bapu all my life (am not interested in the current politics around his name). Some things that he practiced and propagated were rooted in a simple and minimalistic lifestyle. Giving a brief history of the place - the land was generously donated by Shri Mahadeo Tatyaba Kanchan. The Ashram was developed and managed by Shri Manibhai Desai along with Balkobajee Bhave, Dr Mehta and Dr Sushila Nair. It is heartening to see the dedication that these stalwarts have inculcated in the current Staff and management of this institution.

How was my typical day at the Ashram?

Day one we had a doctor's initial exam and consultation. I was relieved when she told me I can continue with all my allopathic medicines as she was



manipulating my daily lifestyle and thus does not interfere with my medical treatments. She also had my vitals measured and recorded each night.

Our day typically started at 06:00. There was a morning class for prayers and yoga from 06:15 to 07:00. This was held at a large hall towards the rear of the campus.

At 07:00 my "Vihinbai" Sangita and myself would walk over to the Dining Hall/Kitchen building for the morning "Kadha" (an herbal drink) or "Chaha" (Tea) as I liked to think of it, since you are discouraged to consume caffeine and tea/coffee is thus not served. Next, you walked around behind the kitchen building. There are two huge "Treatment Centers". One for men, the other for women. Spouses and families are allowed to share the same living, dining quarters just the treatment areas are separated. Architecturally it's a beautiful and functional space. It calms you down just as one enters. People are reminded to maintain silence very politely by the staff as needed.

Different modalities are prescribed for different ailments. I will write about myself. I was prescribed 45 minutes of massage – from 07:30 to 08:15. This had a separate charge of Rs.175 daily. Believe me, every paisa is worth it. The masseuse was a very kind and well-trained lady. Everyone at this center behaves very politely not just with "Sadhaks" but also with each other. Every other day you get warm water enema.

Then I got my first juice. Everyone gets what was prescribed for them. I had a medium cup of green juice - spinach, green apple, mint, saindhava (rock salt). Now one went to the rooftop. Here you got a "Lep" (a pack of soft moist materials) per your prescription. For me, it was a mud pack. They used ultra cleaned mud. They remove all modern-day contaminants like chemicals and fertilizers or other industrial run offs, pesticides etc from mud near a river/lake. They bake this clean mud and once cooled it is soaked in water overnight. It becomes the consistency of a soft dough. Once it's applied to the prescribed area, you leave your skin exposed to the morning sun. This felt really good because the weather was cold in January. Once the mud dries, you can wash it off with water, but the tap water upstairs was cold! Most everyone scraped it off. It left your skin red and rashy looking which freaked Sangita out the first time, but they said "eh! Don't worry, it will fade away." Phew, it really did after a few minutes!

Then you come downstairs and have your second juice - mine was "Gajar(carrots) and Kohala (ash gourd)". I had two other juices too. One was Pomegranate and Apple, and the other was "Amla" (goose berries) and "Halad" (turmeric). We got breakfast at this time. I remember getting a small bowl of cooked "chana" (small brown garbanzo like beans) with cumin and salt for seasoning or boiled Moong beans with same seasoning. Also had rolled oats with mixed vegetables cooked to a kheer or cereal consistency. Once had jowar noodles and oats upama with vegetables.

My last morning modality was an immersion bath. Basically, I got to soak in a bathtub in warm water with Epsom salt. There were four or five other water modalities too, but they were not prescribed for me. Based on what time it was, you run to your room, bathe and walk back for lunch or run to the dining hall for lunch first.

Lunch was served between 11:30 and 12:30. Again everyone gets food as is prescribed - both quantity and type. I got one 10-inch jowar bhakri, one large bowl "taak" (butter milk that was out of this world), one bowl of soup and one bowl of bhaji plus 10 gms of chutney. One evening I got Khichadi instead of bhakri. Once we had sweet daliya. Post lunch, you get an hour and half to two hours break. We went back to our room, showered/bathed, washed clothes and hung them to dry. One can pay a washerwoman, but we did our own. Then Sangita

would nap, and I would play cards on the phone or read a book I got from their library or catch up on phone with family and friends.

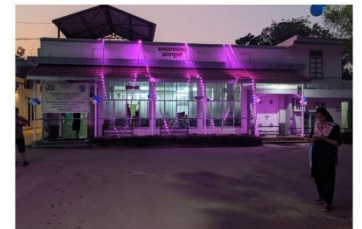
At two thirty, I went for Physiotherapy. I paid RS.175 for a 20-minute session of 8 modes TENS unit for pain relief. Each therapy modality costs Rs 175. Felt odd paying for Physiotherapy. Spoilt that I am, my colleagues treat me for free! When I mentioned the price to someone, they gave me a look that told me I was from another planet! "मुंबईला पाचशे घेतात आणि कांही ठिकाणी दोन हजार सुद्धा, आहात कुठे?" Sticker shock here too? The remark made me realize how other places charge much more money! Therapy was done, I walked back to the treatment center for steam treatment for my back and knees. This was a cute little contraption where they use a pressure cooker to generate steam. Then go back to the dining hall for afternoon Kadha.

Now one was free for about three hours to do whatever you please. One needs special permission to get off the campus. Doctors are pretty strict with this and the guards too. Being naughty, Sangita and I snuck out once to buy a hand towel from across the street and like idiots hung our Ashram bags on our shoulders all the time. The guard was kind. He smiled and let us two in. Next time we had written permission to go visit a pretty local Temple. There are two fresh fruit stalls and two stores attached to the campus. They sell delicious fresh fruits - quantity is per prescription! And sundry daily need items.

In the afternoon, they will bring warm mud packs for your feet if you want and, in the evening, warm water to dip your feet in (OOO! Felt good).

In their spare time, people walked around the property for exercise. They also have carrom and table tennis. There are other activities like attending a class where the dietician taught us how to cook without many spices and very little amounts of oil. This was really an enlightening and fun lecture. The other lecture was by a doctor who came from Pune. He is an Allopathic doctor but uses Naturopathy and meditation techniques heavily along with ayurvedic medicine in his practice. This thought appeared as a sales gimmick to me because he then asked people to come for 1-1 consultations where he would treat medication and teach deeper meditational techniques etc. for extra charges. We had a doctor's follow up visit every other day. Your typical day ended with prayer, meditation and yoga sadhana from 07:15 PM to 08:45 PM at night.

The financial structure is such that almost everyone can afford to stay and get treated at this place. The accommodation is available in air-conditioned and non-air-conditioned cottages for multiple occupants to shared rooms with a row of common bathrooms. I was very impressed with the focal and general cleanliness and regular education and updates for housekeeping and for that matter, all staff.



Ashram dining hall and surrounding area



PIC-COLLAGE

I'm glad I went there. We stayed for nine nights. I was able to learn many things that I didn't know and some that I knew but was too lazy to practice are back on my schedule. I think I am living a simpler if not radically at least somewhat "changed lifestyle".

Like every place has its cons, this place has one. It's a very big one and if people are thinking about staying there, they should be well aware that the whole region is infested with mosquitoes. I spoke with the housekeeping department manager. He showed me some measures that they have implemented like there are mosquito nets on all windows. I pointed at the doors, and he smiled. He said they have planted plants like "Ghaneri" in large numbers on hedges etc. They strive to keep the place clean and dry. Although our visit was in January! We had carried mosquito nets for our beds but the posts on the beds were removed. On asking they clarified that since the windows had nets, they did not deem the posts necessary. Probably was a headache to keep track and to keep clean. Fortunately, we'd carried enough string to hang our mosquito nets. Also used Deet wipes after shower and put mosquito repellent - Good Knight. I was terrified of Dengue and Chikungunya.

Hope my summary was not too boring. Please do send comments.

लेखिका - अरुणा पाटणकर
patankars@bellsouth.net



शब्दकोडे

सागरा प्राण तळमळला (मार्चमहिन्यातल्या शब्दकोड्याचे उत्तर)

1पं		2ग		3म	4फ	ल	5र		6पा	7उ	ल		8प्र	
9त	क	ती	र्थ	10न	ल		स्सी		त				ति	
प्र							खे		म				बिं	
11धा	12रा	ती	र्थी	13ज		14क	च	खा	15ऊ		16स	ब	ब	
17न	ष्ट्र			18हा	19ल				स					
	प		20द	श	ल	क्ष		21भा	ष	ण		22पं	च	म
23मो	ती				द्वी		र				च			
	24ने	म	25ज	सी	ने	प	26र	त	27मा	तृ	28भू	मी	ला	
	ल्स		हा				स		हु		त			29ठे
30क्षा	न		31ज	32ती	स्व	33र	म		त		पू		34पा	वा
	35मं	द		र्थ		मी					36प	र्व		
	डे								37बा			38ह	ल्ली	39चे
40आ	ला	41प		42क	43उ	व	ट	प	णा		44का	की		ता
स		सा			म					45रं		ग		सं
46न	खो	रा			47रु	द्र		48म	हा	भा	र	त		स्था

लेखिका - रसिका जोशी
rasika_j@hotmail.com



उत्तर सांगा पाहू?

जय जय महाराष्ट्र माझा (उत्तरे सप्टेंबर अंकात प्रकाशित केली जातील)

1. महाराष्ट्राचे पहिले मुख्यमंत्री कोण?
2. जगातील पहिली शिक्षणसंस्था जिथे संरक्षणाच्या तिन्ही (आर्मी, नेव्ही, आणि एअरफोर्स) शाखांचे प्रशिक्षण दिले जाते.
3. नोव्हेंबर महिन्यात नागपूरमध्ये कोणता महोत्सव साजरा केला जातो?
4. छत्रपती शिवाजी महाराजांचे "अध्यात्मिक गुरू" कोण?
5. महाराष्ट्रातील सर्वात मोठा जिल्हा कोणता?
6. 'जय जय महाराष्ट्र माझा' हे गीत कोणी लिहीले आहे?
7. सातान्या जवळील एक पठार, ज्याचा २०१२ साली युनेस्को जागतिक वारसा स्थळांच्या संरक्षित यादीत समावेश केला गेला आहे.
8. महाराष्ट्रातील उत्तुंग शिखर कोणते आणि ते समुद्रसपाटीपासून किती उंचीवर आहे?
9. शिवाजी महाराजांचा जन्म कोणत्या गडावर झाला?
10. महाराष्ट्रात किती जिल्हे आहेत?
11. महाराष्ट्रातील सर्वात लांब नदी कोणती?
12. 'सुधारक' वर्तमानपत्र कोणी चालू केले आणि केसरीचे पहिले संपादक कोण?
13. कोयना आणि कृष्णा नद्यांचा संगम कोणत्या शहराजवळ झाला आहे?
14. "गुळाचा गणपती" ह्या चित्रपटाची कथा आणि पटकथा कोणी लिहीली आहे?
15. शारदा सदन शाळा कोणी सुरु केली?
16. मराठी भाषा गौरव दिन कधी आणि कोणाच्या जन्मदिवशी साजरा करण्यात येतो?
17. महाराष्ट्रातील कापूस गिरणी कोणी आणि कुठे चालु केली?
18. मराठा साम्राज्याचे पहिले पेशवे पंतप्रधान कोण होते?
19. महाराष्ट्र राज्य शासनाद्वारे देण्यात येणारा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार कोणता?
20. भारतीय चित्रपटसृष्टीचे जनक कोणाला म्हणतात? आणि त्यांच्या पहिल्या चित्रपटाचे नाव काय?
21. पहिला मराठी साहित्य अकादमी पुरस्कार कोणाला मिळाला?
22. लोणार सरोवर कसा तयार झाला?
23. गीत रामायण कोणी लिहीले आणि कोणी गायले?
24. चार्ली चॅप्लिनने प्रशंसा केलेले मराठी फिल्म निर्माते कोण?
25. मुंबईचे पहिले राज्यपाल कोण होते?
26. मोठ्या राज्यांच्या गणनेत महाराष्ट्राचा कितवा नंबर लागतो?
27. गोबी वाळवंट पार करणाऱ्या महाराष्ट्रातील महिला कोण?
28. महाराष्ट्रातील पहिल्या महिला डॉक्टर कोण आणि त्यांनी कोणत्या महाविद्यालयातून पदवी मिळवली?
29. मराठी रंगभूमी दिन कधी साजरा केला जातो?

30. फर्ग्युसन कॉलेजचे पहिले मुख्याध्यापक कोण होते?
31. मुंबई हायकोर्टाच्या पहिल्या महिला चिफ जस्टीस कोण होत्या?
32. महाराष्ट्रातील सर्वात लांब समुद्रकिनारा कोणत्या जिल्ह्याला लाभला आहे?
33. ताडोबा उद्यान महाराष्ट्रातील कोणत्या जिल्ह्यात आहे?
34. मराठी ही जगातील कोणत्या क्रमांकाची बोलीभाषा आहे?
35. आधुनिक महाराष्ट्राचे शिल्पकार कोणाला म्हणतात?
36. २०२० मध्ये कोणत्या मराठी चित्रपटाने राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार पटकावला?
37. महाराष्ट्र शासनातर्फे पहिला उद्योगरत्न पुरस्कार कोणाला मिळाला?
38. २००३ साली अटल बिहारी वाजपेयी यांनी, _____ यांच्या १०० व्या जन्मशताब्दी निमित्त स्मरणोत्तर टपाल स्टॅम्प काढला.
39. १९३८ च्या मराठी साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष कोण होते?
40. भारताच्या पहिल्या महिला राष्ट्रपती कोण?
41. सध्याच्या जनगणनेनुसार महाराष्ट्राची लोकसंख्या किती आहे?
42. महाराष्ट्रातील पहिल्या महिला महाराष्ट्र केसरी होण्याचा मान कोणाला मिळाला?
43. लतादीदींनी किती भारतीय आणि परदेशी भाषांमध्ये गाणी ध्वनिमुद्रित केली?
44. एक भारतीय सांघिक खेळ आहे, ज्याचा उगम महाराष्ट्रामध्ये झाला. सात खेळाडूंच्या दोन संघांमध्ये हा खेळ खेळला जातो.
45. या खेळात वापरल्या जाणाऱ्या चपट्या लाकडी गोल ठोकळ्यांना ----- म्हणतात. हा एक महाराष्ट्र व अन्य राज्यांमध्ये प्रचलित असलेला एक पारंपारिक खेळ आहे.
46. बाबा आमटे यांचे संपूर्ण नाव काय?
47. माणिक वर्मा यांचे शालेय शिक्षण ----- मध्ये झाले आणि महाविद्यालयातील शिक्षण ----- मध्ये झाले
48. विमानोड्डाणाची पार्श्वभूमी नसूनही भारतीय वायुसेना दलाने ग्रुप कॅप्टन हा गौरवात्मक हुद्दा प्रदान केलेला खेळाडू कोण?
49. डिसेंबर २०२१ ते एप्रिल २०२२ Chairman of the Chiefs of Staff Committee कोण होते? एका सुप्रसिद्ध ऑल इंडिया रेडिओ निवेदिकेचे हे सुपुत्र आहेत.
50. पुण्यातील 'कट्टा' संस्कृतीचे एक संस्थापक आणि प्रसिद्ध मराठी मुलाखतकार कोण?
51. आधुनिक बॅडमिंटन खेळाचा जन्म ह्या शहरात झाला.

